कब्ज
कारण और निवारण
महावीर प्रसाद पोद्दार
सस्ता साहित्य मंडल प्रकाशन

प्रकाशक,
मार्तण्ड उपाध्याय
मंत्री, सस्ता साहित्य मण्डल
नई दिल्ली

दूसरा संस्करण : १९५६
मूल्य
एक रुपया

मुद्रक
नेशनल प्रिंटिंग वर्क्स,
दिल्ली

प्रकाशकीय

'कब्ज'का यह दूसरा संस्करण है। कब्ज एक ऐसा रोग है, जिससे आज शहरोंके बसनेवाले बहुत बड़ी संख्यामें पीड़ित हैं। कब्ज दूसरे अनेकानेक रोगोंको जन्म देता है। इस पुस्तकमें बताया गया है कि यह रोग क्यों होता है और उससे किस प्रकार छुटकारा पाया जा सकता है।

अपने विषयकी यह बड़ी उपयोगी पुस्तक है। सरल इतनी है कि हर कोई आसानीसे समझ सकता है और उससे लाभ उठा सकता है। इसे पढ़कर निस्संदेह स्वास्थ्यकी कुंजी प्राप्त की जा सकती है और बहुतसे रोगोंसे सहज ही बचा जा सकता है। यदि किसीको कब्ज रहता हो तो वे उसे इस पुस्तकमें बताये उपायोंसे बिना विशेष खर्चके घर-बैठे दूर कर सकते हैं।

पुस्तककी सबसे बड़ी विशेषता यह है कि वह व्यावहारिक ज्ञानके आधारपर लिखी गई है। लेखक स्वयं प्राकृतिक चिकित्सक हैं। इसलिए इस पुस्तकमें बताई गई बातें पहले व्यवहारकी कसौटीपर कस ली गई हैं।

हमें विश्वास है कि कब्जके रोगियोंको तो इस पुस्तकसे लाभ पहुंचेगा ही, साथ ही उन्हें भी फायदा होगा, जो कब्जसे बचे रहना चाहते हैं।

विषयको समझानेके लिए पुस्तकमें अनेक उपयोगी चित्र भी दिये गए हैं।

—मंत्री

भूमिका

'आरोग्य' की डाकमें रोज आनेवाले अनेक पत्रोंमेंसे चुनकर नमूने-की भांति आधे दर्जन पत्र इस पुस्तकके आठवें अध्यायमें दिये गए हैं। इनमें हर पत्रमें पृथक्ता होते हुए भी तीन बातोंमें प्रायः एकता दिखाई देती है :

१. पेट खराब है।

२. कब्ज है।

३. डाक्टर-वैद्योंकी तमाम दवा कर हारे, कोई फायदा न हुआ।

सब रोगियोंमें दूसरे दस-पांच लक्षणोंके साथ उपर्युक्त दो लक्षणोंका अवश्य पाया जाना हमें सहजमें इस परिणामपर पहुंचाता है कि रोगोंमें मूल लक्षण दो ही हैं—बाकी गौण हैं। अन्य सारे लक्षण इन्हीं दोकी शाखा-प्रशाखा हैं, ऐसा समझने और माननेके हमारे पास कई दृढ़ आधार हैं। इन पत्र-लेखकोंमेंसे दस-पंद्रह प्रतिशत उपचारके लिए प्राकृतिक चिकित्सा-की शरण लेते हैं और उनके उपर्युक्त दो लक्षणोंके दूर होनेपर शेष सब एक-एक करके अपने आप चले जाते हैं।

हजारों रोगियोंका इलाज देखने-सुननेके बाद लेखकके मनमें अब इस संबंधमें कोई शंका नहीं रह गई है।

अद्वैतवादी मनोवृत्तिके कारण लेखक इन दो लक्षणोंको भी एक करना चाहता है। पेट यानी पाचनकी खराबीसे कब्ज होता है या कहिए, कब्जके कारण पेट खराब होता है। मूलमें बात एक है, रोग भी एक है।

अपने लिए प्रत्यक्ष होते हुए भी पाठकोंके संतोषके लिए इस संबंधमें आयुर्वेदके सर्वप्रसिद्ध ग्रंथ चरक और वाग्भटके एक-दो प्रमाण यहां देना अनुचित न होगा।

चरकमें कहा है :

अग्निदोषान्मनुष्याणां रोगसंघा पृथग्विधाः ।
मलवृद्धया प्रवर्तन्ते विशेषेणोदराणि तु ॥

—जठराग्निके (पेटके) दोषसे रोगोंकी जमात जमा होती है। मलवृद्धि रोगोंका और विशेषतः उदर-रोगोंका कारण होती है।

वाग्भट कहते हैं :

रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ सुतरामुदराणि च ।
अजीर्णान्मलिनैश्चान्नैः जायन्ते मलसंचयात् ॥

—सब रोग मल-संचय और मंदाग्निसे होते हैं। सब विकारोंका संबंध उदरसे है। अजीर्ण मंदाग्निका कारण होता है और वह अजीर्ण मलिन—गलत खुराकके कारण होता है।

चरक और वाग्भट दोनों इस बातमें सहमत हैं कि सब रोगोंका कारण मल है। चरकने "मलवृद्धया" कहा है, वाग्भटने "मलसंचयात्", जरा भी फर्क नहीं है।

अब मलवृद्धिसे होनेवाले उदर-रोगके आरंभिक लक्षणोंकी सूची चरककी जबानी सुनिए और आठवें अध्यायमें दिये गए पत्रोंमें जो अनेकानेक रोग बताये गए हैं, उनसे मिलान कीजिए।

क्षुन्नाशः स्वादुता स्निग्ध गुर्वन्नं पच्यते चिरात् ।
भुक्तं विदह्यते सर्वं जीर्णाजीर्णं न वेत्ति च ॥
सहते नाति सौहित्यमीषच्छोफश्च पादयोः ।
शश्वद्बलक्षयोऽल्पेपि व्यायामे श्वासमृच्छति ॥
पुरीषनिचयो वृद्धिरुदावर्तकृता च रुक् ।
बस्तिसन्धौ रुगाध्मानं वर्धते पाट्यतेऽपि च ॥
आतन्यते च जठरं लघ्वल्पभोजनैरपि ।
राजीजन्म वलीनाश इति लिंगं भविष्यताम् ॥

—भूखका नाश, मुंहका हमेशा मीठा स्वाद, भारी और चिकनी चीजोंका देरसे पचना, खानेपर जलन होना, खुराक पचने न पचनेका पता न चलना, पेटभर खा लेनेपर अति कष्ट अनुभव करना, पैरोंमें कुछ-कुछ सूजन होना, रोज-रोज कमज़ोरी बढ़ना, थोड़ी-सी मेहनतसे हांफना,

पेटमें मलका जमा होना, पेट बढ़ना, पेटके आस-पासके हिस्सोंमें वेदना, पेट फूलना, हल्के और थोड़े खानेसे भी पेटका तन जाना, छेदनेकी-सी पीड़ा होना, फटने लगना, पेटमें नसें दिखाई देना आदि उदर-रोगके लक्षण हैं।

चरककारने उदर-रोगसे भविष्यमें अनेक असाध्य रोगोंकी उत्पत्ति बतलाई है। नई खोज भी इस मतका पूर्ण समर्थन करती है।

हर रोगीके पत्रमें रहनेवाला तीसरा विषय कि "डाक्टर-वैद्योंकी तमाम दवा कर हारे, कोई फायदा न हुआ"—भी विचारणीय है। इसका मुख्य कारण है डाक्टर-वैद्योंका रोगकी जड़पर ध्यान न देकर डाल-पत्तोंको देखना। रोग, या कहिये उसके कुछ लक्षण, दवासे, कुछ दिनोंके-लिए दवाये जा सकते हैं, लेकिन रोगोंकी जड़ दवासे नहीं जा सकती। दवासे रोग जो जाते जान पड़ते हैं, उसका कारण दवा नहीं, प्रकृति है। वह प्रकृति ही है जो मनुष्यको आराम रखती है, करती है। अंग्रेजीमें कहावतकी भांति यह छोटा वाक्य चलता है—"Nature cures itself." हिंदीमें है—"वैद करै वैदाई, चंगा करे खुदाई।"

दवा मर्जके अच्छे होनेमें उल्टे देर लगाती है। दिनोंमें आराम होने-वाला रोग, महीनों दवा होते रहनेपर भी जाता नहीं है। दवासे रोग जानेका भ्रम ही हमें दवाके जालमें फँसाता है।

रोगियोंके पत्र देखकर यह इच्छा होना स्वाभाविक ही है कि इन सबको राहतका रास्ता बताया जाय। इसी नीयतसे यह पुस्तक लिखी गई है।

इस पुस्तकमें संस्कृतके, खासकर चरक और सुश्रुतके, अधिक अवतरण मिलेंगे। कारण, अपने विषयको स्पष्ट करने और समझानेके लिए जितना सुन्दर सारगर्भित विवेचन लेखकको इन ग्रंथोंमें मिला, उतना अन्यत्र नहीं मिला। थोड़ेमें अधिक कहनेकी—"गागरमें सागर भरनेकी"—संस्कृत ग्रंथकारोंमें खूबी रही है। अंग्रेजीमें इस विषयपर बहुत साहित्य है, लेकिन पन्ने ज्यादा होनेपर भी उनमें सार कम मिलता है।

महात्मा गांधीकी पुस्तकोंमेंसे कई लंबे अवतरण लेनेका कारण यह है कि भारतीय भाषाओंके साहित्यमें कोई दूसरा महान् व्यक्ति नहीं पाया जाता,

जिसने कब्ज, मिट्टी, पानी, एनिमा-जैसी रोजमर्राकी चीजोंके बारेमें इतनी लगनसे लिखा हो। भारतके ही नहीं, दुनियाके शायद किसी महान् पुरुषने इन विषयोंपर कलम नहीं उठाई। संभवतः सब यही समझते रहे कि शरीर डाक्टर-वैद्योंका विषय है—यद्यपि सब शरीरवान् थे।

जहांतक मुझे मालूम है, हिंदीमें ही नहीं, भारतकी समृद्ध समझी जानेवाली दूसरी भाषाओंमें भी, कब्जके संबंधमें इस प्रकार विचार करने-वाली दूसरी पुस्तक अबतक नहीं लिखी गई है। आशा है, कब्जका रूप समझकर और उसके कारण जानकर, उसका निवारण करनेमें तथा उससे बचे रहनेमें इस किताबसे पाठकोंको पूरी सहायता मिलेगी।

पाठक इतना और समझ लें कि कब्जको मिटानेकी अपेक्षा, कब्ज होने न देना ज्यादा आसान है। इसीलिए इस पुस्तकमें कब्जके कारणोंपर विस्तारसे विचार किया गया है। प्रायः देखा जाता है कि बड़े ही नहीं, बच्चे भी, खान-पान आदिकी खराबियोंके कारण कब्जके शिकार हो जाते हैं। उनका वह कब्ज बड़े होनेतक चलता है और कई भयंकर रोगोंका कारण बन जाता है।

किसी भी रोगके लिए चिकित्सकके पास दौड़नेके पहले आंतोंकी सफाईका प्रयत्न करके देखना चाहिए। इससे सौमें अस्सी बार चिकित्सकके यहां दौड़नेसे जरूर बचा जा सकता है।

अंतमें उन सब ग्रंथकारोंके प्रति मैं अपनी कृतज्ञता प्रकट करता हूं, जिनके ग्रंथोंको पढ़कर मैंने इस पुस्तकके लिए कुछ सामग्री प्राप्त की है, साथ ही अपने उन छोटे-बड़े साथियोंके प्रति भी, जिन्होंने मुझे इस पुस्तककी तैयारीमें किसी तरहकी मदद दी है। उनमेंसे कुछने तो पुस्तककी कापियां पढ़-पढ़कर ही अपनी शौच-संबंधी आदतें बदल लीं। पहले वे हाजतको, जहांतक हो सकता था, मारना अच्छा मानते थे, अब हाजत होते ही पाखानेकी ओर भागने लगे, जो दिनमें एक बार जाना स्वास्थ्यका बड़ा लक्षण समझते थे, वे दो बार जानेकी इच्छा करने लगे और स्वीकार भी करते हैं कि इससे उन्हें फायदा हुआ है। एक लेखकके लिए इससे ज्यादा खुशीकी बात और क्या हो सकती है कि किताबकी

शक्लमें आनेके पहले उसकी रचनासे कुछ लोग लाभ प्राप्त कर सके।

अव नाम लेकर जिन्हें धन्यवाद देना आवश्यक है, उनमें एक, हिन्दू-विश्वविद्यालयके प्रो० आयुर्वेदाचार्य डाक्टर भास्कर गोविन्द घाणेकर बी० एस्-सी०, एम्० वी० बी० एस्० हैं। इन्होंने प्रेमपूर्वक इस पुस्तककी दूसरे प्रूफकी पूरी कापी पढ़नेका और कई उचित सुझाव देनेका मुझपर विशेष अनुग्रह किया है।

गोरखपुर
१६.२.५३

दूसरा संस्करण

आज इस पुस्तकके दूसरे संस्करणकी भूमिका लिखते मुझे खुशी होती है। पुस्तक लोगोंने पसन्द की, इसके सबूतमें मेरे पास अनेक पत्र आए। उनमें डाक्टर, वैद्य, सम्पादक, विद्यार्थी, व्यवसायी सभी तरहके लोग हैं। पुस्तककी लोकप्रियताका दूसरा सबूत दो सालमें पांच हजार प्रतियोंका बिक जाना है।

यह पुस्तक कब्जके संबंधमें मेरे दीर्घकालिक अध्ययन और अनुभव-के फलस्वरूप लिखी गई थी, लेकिन मनुष्यका अध्ययन और अनुभव तो कभी पूरा नहीं होता। पहले संस्करणके बाद इन दो वर्षोंमें तो मुझे और अनुभव प्राप्त करनेका अवसर मिला। इधर मुझे जसीडीहमें एक बड़ा प्राकृतिक चिकित्सालय स्वयं चलानेका अवसर मिला। इस केन्द्रके अनुभव-ने मेरे सामने यह प्रत्यक्ष कर दिया है कि १०० में ९० प्रतिशत रोग जीर्ण कब्जके परिणामस्वरूप ही होते हैं। यहां अक्सर जो ६०-७० रोगी रहते हैं, उनमेंसे अधिकांशपर प्रयोग करके देखनेपर यही अनुभव होता है कि कब्ज दूर कर दिये जानेपर उनके सब रोग, या कहिये, रोगोंके सब लक्षण दूर हो जाते हैं। रोगोंके कब्जके सिवा और कारण भी होते हैं, लेकिन मुख्य कारण कब्ज ही होता है, अथवा दूसरे कारण कब्ज पैदा करनेवाले होते हैं।

दमा, खांसी, गठिया, लकवा, टान्सिल, एक्जिमा, ब्लड-प्रेशर, हिस्टी-रिया, स्त्रियोंमें रक्त प्रदर, मासिककी खराबी, मलेरिया, टाइफायड, रक्तहीनता, मंदाग्नि आदि बीसों प्रकारके भयंकर समझे जानेवाले रोग

कब्ज दूर कर देनेसे अच्छे हो जाते हैं, यहांतक कि संग्रहणी भी, जो दस्तोंका ही रोग समझा जाता है और जिसमें खाया हुआ पेटसे विना पचे ही निकलता है। पिछले दिनों यहां कई ऐसे रोगी अच्छे हुए, जिन्हें कुछ भी खानेसे थोड़ी देर बाद ही पाखाना हो जाता था। उनमेंसे एककी हालत तो ऐसी थी कि पावभर मट्ठा पीनेसे भी दस्त हो जाता था। ऐसे रोगीको आमतौरसे कब्जका बीमार नहीं माना जाता, पर यहां यह मानकर कि आरम्भमें भयंकर कब्जके परिणामस्वरूप ही रोगिणी इस दशाको पहुंची है, उसे रसाहारपर रखकर एनिमाद्वारा उसकी बड़ी आंतोंमें मलकी दशाकी जांच की गई। पाठकोंको सुनकर आश्चर्य होगा कि इस प्रकार २४ दिनों तक लगातार रसाहारपर रखकर एनिमा जारी रखा गया और नित्य पेट-से काफी मल निकलता रहा। रोगिणीका वजन १ मनसे घटकर ३४ सेर रह गया। संग्रहणीके सिवा रोगिणीको आधे दर्जन रोग और थे। इस प्रयोग-से उसे अपने सारे रोगोंसे छुटकारा मिल गया और आज तो उसका वजन बढ़ कर १ मन १२ सेरके लगभग हो गया है।

आशा है, इस उदाहरणसे पाठकोंको कब्जके एक विशेष रूपके बारेमें जाननेका अवसर मिलेगा।

प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र,
जसीडोह
३० जनवरी, १९५६

[signature illegible]

विषय-सूची

कब्ज

कारण और निवारण

: १ :

कब्जकी व्यापकता

कब्ज सिर्फ हिंदुस्तानका ही रोग नहीं है, जहां कहीं मनुष्य हैं, कब्ज है। हिंदुस्तानके शिक्षित कहलानेवाले लोग यूरोप और अमेरिकावालोंको अधिक तंदुरुस्त मानते हैं, लेकिन वहां, सब दवाओंसे जुलावकी दवाका ज्यादा बिकना सिद्ध करता है कि कब्ज वहां अधिक-से-अधिक है।

सन् १९२५ में अमेरिकाके एक प्रतिष्ठित पत्रने वहां हर साल १५,००,००,००० (पंद्रह करोड़) रुपयेकी जुलावकी दवा बिकनेका हिसाब दिया था। अब कम-से-कम तिगुना, यानी ४५,००,००,००० (पैंतालीस करोड़)मानना चाहिए !

उसी पत्रने यह भी लिखा था कि मेट्रोपोलिटन इन्स्योरेंस कंपनीने अपने जिन छःहजार एकसौबासठ पालिसी-ग्राहकोंको, हालमें की गई जांचमें स्वस्थ पाया, उनमें भी ४० प्रतिशतको कब्ज था और १२॥ प्रतिशतको खूनी बवासीर।

अमेरिकाके सेंटा बारबरा कालेज हास्पिटलके प्रधान चिकित्सकका कहना है कि वहांकी रोजाना रिपोर्टसे मालूम होता है कि वहां आनेवाले रोगियोंमें ८५ प्रतिशत कब्जसे पीड़ित होते हैं और उनका कब्ज दूर कर देनेपर, ५० प्रतिशत-से अधिकको सब बीमारियोंसे मुक्ति मिल जाती है।

अमेरिकाके विशेषज्ञोंका कहना है कि वहां, शहरके बसनेवालोंमें, सैकड़े पचहत्तर, कब्जके मरीज होते हैं। वे इसे सभ्यताका रोग मानते हैं। जो जितना अधिक सभ्य बन गया है, उसे उतना ही कब्ज है। डा० टिरेल एम० डी०[१] ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'स्वास्थ्यका राजमार्ग'[२] के १८०वें संस्करणमें लिखा है : "विना अतिशयोक्तिके यह कहा जा सकता है कि सामान्यतः अमेरिकन, जाति-की-जाति, अजीर्णकी शिकार है। कारण, अमेरिकन चैन नहीं लेता है, वह सदा भाग-दौड़में ही लगा रहता है। प्रायः अमेरिकन खाने-पीनेमें वक्त लगाना फिजूल समझता है। वह सोचता तक नहीं कि तंदुरुस्ती, 'डालर'[३] से भी बड़ी वस्तु है। धन एक हदतक कमाना ठीक है, लेकिन स्वास्थ्य-सरीखी अमूल्य निधिको गंवाकर रुपयेके पीछे पड़ना सरासर मूर्खता है।"

हिंदुस्तानमें भी, शहरके वाशिंदोंको अधिकतर कब्ज रहता है। देहाती इससे बहुत-कुछ बचे होते हैं। पर शहरोंकी हवा लग जानेवाले देहातों और कस्बोंके लोग भी कब्जके शिकार होते हैं।

: २ :

कब्जके लक्षण

हिंदीका 'कब्ज' शब्द, अरबी भाषा 'क़ब्ज़ा' का रूपांतर है। 'क़ब्ज़ा' का अर्थ है अधिकार, पकड़। बड़ी आंतोंपर मलका 'क़ब्ज़ा' यानी अधिकार कब्ज कहलाता है।

कब्जके सामान्य लक्षण : १. मलका समयपर न निकलना, २. मुश्किलसे निकलना, ३. गांठें (शुद्दे) पड़ जाना, ४. पाखानेमें अधिक समय लगना।

संस्कृतमें इसके लिए कोष्ठबद्धता, विबंध, मलबंध, मलावरोध, विष्टब्धता और आनाह आदि शब्द चलते हैं। आयुर्वेद-

---

१. Charles A Tyrrell M. D. २. 'Royal Road to Health.'

३. अमेरिकाका सिक्का

के प्रसिद्ध ग्रंथ सुश्रुतमें आनाहके लक्षणोंमें कहा गया है—

"आमं शकृद्वा निचितं क्रमेण भूयो विबद्धं विगुणानिलेन ।
प्रवर्तमानं न यथास्वमेनं विकारमानाहमुदाहरन्ति ॥"

—आम अथवा मलके बड़ी आंतोंमें जमा हो जाने और प्रकुपित वायुके कारण बंधकर या सूखकर, अपने रास्तेसे बाहर न निकल सकनेपर उसे 'आनाह' कहा जाता है।

अंग्रेजीमें कब्जको 'कांस्टिपेशन'[1] कहते हैं। कोषमें इसका अर्थ है, "पाखाना होनेमें कठिनाई, पाखाना रुक जाना, मलका कड़ा होना, कठिनाईसे बाहर आना।"

मेडिकल डिक्शनरीमें अर्थ मिलता है, "मलके निकलनेमें कठिनाई या अनियमितता।"

कोठेकी खराबीके दूसरे रूप

दिनमें एक बार पेट साफ हो जानेपर सामान्यतः आदमी अपनेको तंदुरुस्त और भाग्यवान मानता है। पर इस दशामें भी उसकी आंतोंके अंदर इतना मल बचा हुआ रह सकता है कि उसके बाहर निकलनेपर उसे स्वयं आश्चर्य होगा। शौचके कुछ समय बाद या तत्काल, एनिमा लेकर आसानीसे इसको प्रत्यक्ष किया जा सकता है।

रोज़ाना कई बार पाखाना जाते रहनेकी हालतमें भी, बड़ी आंतोंमें काफी मलामत रह सकती है—वैसे ही, जैसे किसी गंदगीसे किनारेतक भरे हौजमें एक ओरसे आया हुआ पानी हौजके अंदर जमा गंदगीको जैसे-तैसे रखकर ऊपरसे दूसरी ओर बराबर निकलता रहता है। बड़ी आंतोंकी दशाको सुधारनेके लिए, दिनमें सिर्फ कई बार पाखाना जाना ही काफी नहीं है, बल्कि मलामतको अधिक समयतक अंदर न रहने देना भी जरूरी है।

इसलिए असली समस्या कब्जकी न होकर जरूरतसे ज्यादा देरतक

---

१. Constipation.

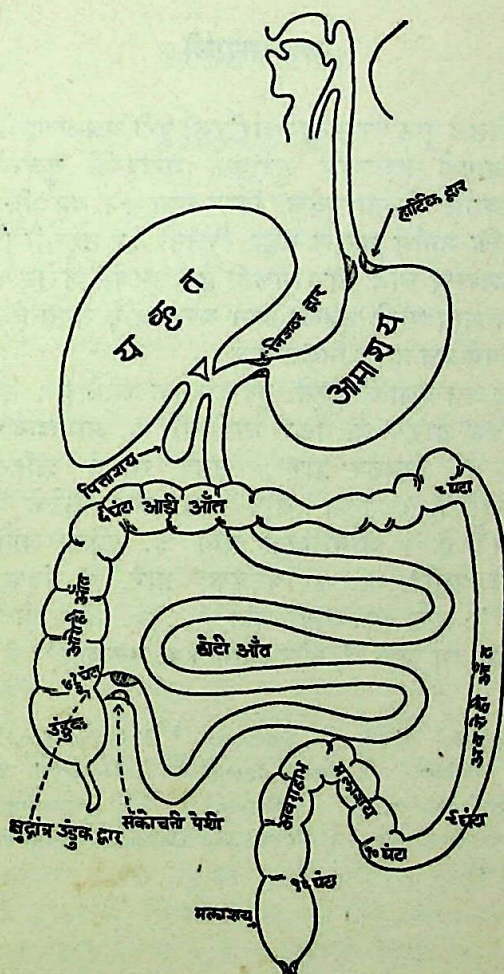
मलके आंतोंमें पड़े रहनेकी है। ऐसी दशामें कब्ज न होकर अतिसार—बार-बार पतला दस्त—अथवा संग्रहणी भी हो सकती है।

गांधीजीने 'आरोग्य-साधन' म कब्ज, संग्रहणी, पेचिश और बवासीर, चारोंका एक साथ ही विचार करते हुए कहा है :

"एक साथ चार रोगोंका विचार पाठकोंको साधारणतः आश्चर्य-जनक लगेगा। पर इन चारोंका परस्पर घना संबंध है और हमारा बिना ओषधिका उपचार चारोंके लिए प्रायः एक ही है। आंतोंमें मल जमा होनेपर कितनोंको कब्ज हो जाता है—दस्त नियमानुसार नहीं होता, पाखानेके लिए जोर लगाना पड़ता है। अधिक दिनोंतक यह दशा रहनेपर गुदासे खून गिरने लगता है। कभी-कभी कांच निकलने लगती है, अथवा बवासीरके मसे हो जाते हैं और कितनोंको मल जमा होनेपर दस्त लगने लगते हैं। यह सिलसिला ज्यादा दिनोंतक चलता रहता है। बार-बार पाखाने जानेपर भी हाजत बनी ही रहती है। दस्त बहुत थोड़ा-थोड़ा होता है। इस दशाको संग्रहणी कहते हैं। कितनोंको पेचिश हो जाती है, आंव पड़ते हैं और पेटमें ऐंठन होती रहती है।"

मलका कम बार अथवा कठिनाईसे होना मलके बड़ी आंतोंके बायें आधे हिस्सेमें पड़े रहनेसे संबंधित है। इसी मलके आंतोंके दाहिने आधे हिस्सेमें रुकनेपर शौचकी बार-बार हाजत होती है और मल पतली शक्लमें निकलता है। मिली-जुली हालत भी होती है—कभी मल सख्त, कभी ढीला, कभी अधिक तो कभी कम होता है।

एक बड़े अस्पतालके एक गठियाके रोगीका कहना था कि उसकी बीमारीमें बड़ी आंतोंपर पहले कोई ध्यान नहीं दिया गया, क्योंकि उसे दिनमें दस-दस, बारह-बारह दस्त आते थे। बादको एक्सरेकी जांचसे मालूम हुआ कि उसकी बड़ी आंतोंके दाहिने हिस्सेमें चार दिन यानी ९६ घंटेतक मल रुकता है—छियानवे घंटेके पहलेकी खुराकका फुज़ला बड़ी आंतोंमें जमा हो जानेपर उसके पहलेकी मलामत आगे सरकती है।

हार्दिक द्वार
यकृत
निजठर द्वार
आमाशय
पित्ताशय
आड़ी आँत
छोटी आँत
संकोचनी पेशी
मलाशय

: ३ :

अन्न-प्रणाली

पिछले पृष्ठ पर मनुष्य-शरीरकी पूरी अन्न-प्रणालीका चित्र देकर आगेके अध्यायमें खुराकके शरीरमेंसे गुजरनेके पूरे मार्गका वर्णन विस्तारपूर्वक किया गया है। यह भी बतलाया गया है कि मार्गमें खुराक कहां, कितनी देर ठहरती है, भीतर उसमें क्या-क्या चीजें और मिलती हैं, उसमेंसे शरीर क्या लेता है, बचा भाग यानी फुज़ला किस रूपमें आगे जाता है और वह मलके रूपमें कब बाहर निकलता है।

यह अन्न-प्रणाली मुंहसे गुदाद्वारतक जाती है। इसमें नं० १. हार्दिक द्वार[१] है, फिर बाईं ओर २. आमाशय[२] (पेट) बीच में, ३. निजठर द्वार[३], उसके सामने दाहिनी ओर ४. यकृत्[४] है। यकृत् और आमाशयके सिरेके पास ५. पित्ताशय[५] है। आमाशयके आगे ६. छोटी आंतें[६], ७. संकोचनी पेशी[७], ८. क्षुद्रांत्रउंडुक[८] द्वार, ९. उंडुक,[९] १०. आरोही[१०], आंतें ११. आड़ी आंतें[११], १२. अवरोही आंतें[१२], १३. अवग्रहाभ आंतें[१३], और अंतमें १४. मलाशय[१४] है।

---

[१] Cardia orifice, [२] Stomach, [३] Pyloric orifice, [४] Liver, [५] Gall Bladder, [६] Small Intestine, [७] Ileocecal Sphincter, [८] Ileocecal Valve, [९] Cecum, [१०] Ascending Colon, [११] Transverse Colon, [१२] Descending Colon, [१३] Pelvic Colon, [१४] Rectum.

: ४ :

आंतोंकी क्रिया

१—साधारण दशामें

भूख-प्यास लगनेपर जब मनुष्य कोई वस्तु खाना-पीना चाहता है तो पहले उसे मुंहमें डालता है। वस्तुके तरल होने-पर दांतोंकी मदद नहीं लेनी पड़ती। पर ठोस होनेकी हालतमें भोजन दांतोंसे चबाया जाकर गलेसे नीचे उतरकर आमाशयमें पहुंचता है। गलेसे नीचे आमाशयतक पंद्रह इंच लंबी एक नली है। इस नलीके आमाशयमें मिलनेकी जगहपर जो द्वार है, उसे 'हार्दिक द्वार' कहते हैं। आमाशयकी शकल मशककी तरह है। आमाशयमें पहुंचनेपर खुराक वहां कई घंटे मथी जाती है। कई प्रकारके रस, जो अन्न-नलिकाकी दीवारसे झरते हैं, उसमें मिलते हैं। यहां खुराकका कुछ हिस्सा पच जाता है और उसका अत्यल्प अंश (रस) खिंचकर रक्तमें मिल जाता है। लेकिन मथा हुआ अधिक भाग छोटी आंतोंमें चला जाता है, जहांपर जाने-के लिए दूसरा द्वार है। इसे 'निजठर द्वार' कहते हैं। आमाशय-में भोजनके पक चुकनेपर ही यह द्वार खुलकर भोजन ग्रहणीमें जाता है। आमाशयमेंसे भोजन जब चाहे ग्रहणीमें नहीं जा सकता। प्रकृतिका यह विचित्र विधान है कि आमाशयमें भोजन-के पके बिना यह द्वार उस भोजनको ग्रहणीमें जाने नहीं देता। ग्रहणी छोटी आंतोंका, मुड़ा हुआ प्रारम्भिक संक्षिप्त भाग है जो लंबा फैलानेपर बारह अंगुलके करीब होगा। इसके आसपास कई ऐसी ग्रंथियां हैं, जिनसे पाचक रस निकलकर उसमें पहुंचते हैं। ये रस बहुत तेज होते हैं। पाचनमें विशेष सहायता देने-वाली सबसे बड़ी ग्रंथि यकृत् है। इसमें पित्त बनता है, जो अनेक वस्तुओंके पाचनमें मदद करता है। यकृत्से यह पित्त एक नली-

द्वारा पित्ताशयमें इकट्ठा होता है। चौबीस घंटेमें कुल पित्त चालीस-पचास तोलेके करीब होता है। पित्ताशयसे वह एक नली-द्वारा पक्वाशयमें जाता है।

छः फुटे आदमीमें छोटी आंतोंकी लंबाई बाईस फुट मानी जाती है। इसका व्यास डेढ़ इंच होता है। यह नली सांपकी गेंडुरीकी शक्लमें उदरके अंदर होती है। एक हिस्सा दूसरे हिस्सेपर चढ़ा रहता है। इसमें हमेशा गति हुआ करती है और इसमें विद्यमान ग्रंथियोंसे रस निकलकर भोजनमें मिलता है। आमाशय, पक्वाशय और छोटी आंतोंमें भोजन अति सूक्ष्म खंडों-में विभाजित होकर शरीरके ग्रहण करने योग्य दशामें हो जाता है। इन बाईस फुट लंबी आंतोंद्वारा भोजनका शरीरके लिए उपयुक्त अंश खिंच जाता है और अनावश्यक भाग—फुज़ला, पित्त तथा अन्य प्रकारके रस छोटी आंतोंसे बड़ी आंतोंके पहले सिरेपर पहुंचते हैं।

बड़ी आंतोंके इस भागको 'उंडुक' कहते हैं। यहां खुराकका बचा हुआ कुछ हिस्सा सोखा जाता है। जलका अधिकांश भाग यहीं सोखा जाता है। बड़ी आंतोंमें आनेके पहले मलका स्वरूप नहीं बनता। भोजन बड़ी आंतोंमें आनेतक उसमें पंचानवे प्रति-शत पानी रहता है। जलका शोषण बड़ी आंतोंका खास काम मालूम होता है। छोटी आंतोंसे बड़ी आंतोंके मिलन-स्थलपर भी एक द्वार है, जिसे 'क्षुद्रांत्र-उंडुकः-द्वार' कहते हैं।

यहांसे बड़ी आंतोंका आरोही भाग शुरू होता है। यह यकृत्के पासतक पहुंचता है यकृत्के नीचेके किनारेसे मुड़कर बड़ी आंतें दाहिनी ओरसे बाईं ओरकी प्लीहाके पास पहुंचती हैं। इस हिस्सेको आड़ी आंतें कहते हैं।

भोजन आमाशय, पक्वाशय और छोटी आंतोंसे ४॥ घंटेमें गुजरकर बड़ी आंतोंके अंदर प्रवेश करने लगता है। बड़ी आंतों-में आरोही भागके सिरेतक पहुंचनेमें उसे ६॥ घंटे और आड़ी

आंतोंके अंतिम सिरेतक पहुंचनेमें ९ घंटे लग जाते हैं। इससे पाठक छोटी आंतोंकी शीघ्र गतिका और बड़ी आंतोंकी मंद क्रियाका अनुमान कर सकते हैं। बाईस फुट लंबी छोटी आंतोंमें ४।। घंटे लगते हैं और बड़ी आंतोंमें सिर्फ दो फुट दूरी तै करनेमें फुज़लेको ४।। घंटे लग जाते हैं। इसके बाद फुज़ला अवरोही आंतोंसे चलता हुआ मलाशयके अवग्रहाभ भागके ऊपरी हिस्सेमें ११ घंटेमें पहुंचता है। बीसवें घंटेमें मलाशयमें पहुंचकर कुछ समय बाद वह शरीरसे बाहर निकल जाता है।

साधारणतः सब मनुष्योंमें यही क्रम होनेपर भी, भिन्न-भिन्न मनुष्योंमें कुछ फर्क हो सकता है।

अभिशोषणका विशेष अंग छोटी आंतें हैं, जो नित्य कई सेर तरल तथा पाचनयोग्य पदार्थोंको सोखती हैं। पोषक पदार्थोंके, चाहे वे तरल या ठोस किसी अवस्थामें हों, ग्रहण करनेका यंत्र छोटी आंतें हैं। बड़ी आंतें नित्य सिर्फ डेढ़ पावके लगभग तरल पदार्थ सोखती हैं।

खुराक साधारणतः बड़ी आंतोंके प्रथम भागमें या कहिये उंडुकमें लगभग तरल रूपमें आती है। इसमें करीब नव्वे हिस्सा पानी रहता है और दस प्रतिशत ठोस पदार्थ।

खुराकका छोटी आंतोंके शोषणके बाद बचा हुआ अंश—फुजला—बड़ी आंतोंमें जानेके पहले काफी देरतक छोटी आंतोंके आखिरी हिस्सेमें रुकता है। यह निश्चय होनेपर कि भोजनमेंसे उपयोगी रस छोटी आंतोंने पूरा-पूरा खींच लिया है, क्षुद्रांत्र-उंडुकद्वार खुलता है ओर फुजला उंडुकमें पहुंचता है।

उंडुक तथा आरोही आंतोंकी विपरीत तरंग गतिके कारण खुराक वहां रुकती है तथा उसमेंका सारा पानी खिच जाता है और मलामत गाढ़ी हो जाती है। ज्यों-ज्यों पानी खिचता जाता है, गाढ़ा भाग आगे बढ़ता जाता है।

बाईस फुट लंबी छोटी आंतों में पाचक रसोंकी सहायतासे कारबोहाइड्रेट, चिकनाई और प्रोटीन पच जाते हैं और उनका

काममें आनेवाला अधिकांश भाग खिच जाता है। बाकी भाग बड़ी आंतोंमें चला जाता है। इसमें खुराकका खुज्झा, पित्त, आंतोंसे बाहर निकले हुए बेकार पदार्थ, श्लेष्मा और असंख्य जीवित तथा मृत कीटाणु होते हैं।

बड़ी आंतोंमें आया हुआ फुज़ला भी पानी खिच जानेपर, सांचेमें दबाई हुई गीली मिट्टीकी भांति धीरे-धीरे वहां शक्ल पकड़ता है।

आंतोंमेंसे शौचके समय, और दूसरे वक्त भी, मल इतनी तेजीसे आगे बढ़ता है कि एक्सरेमें आंखें उसे पकड़ नहीं पातीं।

फुज़लेको आगे बढ़ाते जानेकी क्रियाकी भांति ही उल्टी ओर भी क्रिया होती है, जो प्रायः बड़ी आंतोंसे आमाशयकी ओर होती है। छोटी और बड़ी आंतोंके संयोगस्थलपर रखे हुए पर्देके खराब हो जानेकी हालतमें यदि उपवासी व्यक्तिको गुदाके द्वारा रातको कोई रंगीन पदार्थ दिया जाय तो दूसरे दिन सुबह वह उसके पेटमें पहुंचा पाया जायगा।

उल्टी तरंग—आकुंचन क्रिया उंडुकमें आये हुए सामानके पतली दशामें रहनेकी हालतमें होती है। इससे भोजनके अभि-शोषणमें सहायता मिलती है।

उंडुकके पहलेवाले पर्देके बिल्कुल सही हालतमें रहनेपर ही उंडुकमें आया हुआ तरल सामान छोटी आंतोंमें वापस जाने-से रुक पाता है। थोड़ी देर बाद उल्टी क्रियाके रुकनेपर क्षुद्रांत्र-उंडुकद्वार खुलता है और छोटी आंतोंमेंका सामान थोड़ा-थोड़ा करके उंडुकमें आ जाता है। तब फिर उल्टी लहरें शुरू होती हैं और उंडुकमें आया हुआ फुज़ला मथा जाता है, उसमेंका पानी-का अंश आंतोंद्वारा सोख लिया जाता है और वह फुजला गाढ़ा हो जाता है।

२—कब्जकी दशामें

पुराने कब्ज में क्षुद्रांत्र-उंडुकद्वार खराव हो जाता है या यह भी कहा जा सकता है कि इस पर्देके खराव हो जानेसे कब्ज हो जाता है।

उस दशामें जो तरल पदार्थ उंडुकमें पहुंचकर मथे जाते और उल्टी तरंग गतिके कारण एकमें मिलते, वे वापस छोटी आंतोंमें लौटने लगते हैं और आंतोंमें स्वाभाविक रूपसे आगे बढ़नेके वदले फुज़ला उंडुकमें और दोनों आंतोंके संधिस्थलपर देरतक रुका रह जाता है। यहां शोषण क्रिया शीघ्रतासे होती है। परिणामस्वरूप उसमेंका सारा पानी खिंच जाता है और फुज़ला अधिक खुश्क हो जाता है।

इस तरह जब यह मल सख्त हो जाता है और स्वाभाविक गतिसे वड़ी आंतोंमें आगे नहीं वढ़ता तो पीछेसे आनेवाला फुज़ला भी आगे नहीं वढ़ता।

अब छोटी आंतोंका निचला हिस्सा तथा उंडुक—दोनों ही अवयव—जिनकी रचना तरल पदार्थपर काम करनेके अनुकूल हैं, इस गाढ़े पदार्थपर काम नहीं कर सकते। इसलिए यह फुज़ला उंडुकमें तथा उसके ऊपरी भागमें रुका रहता है। वड़ी आंतोंमें इसके आगे सरकनेकी गति मंद रहती है और जब यह फुज़ला मल बनकर निकलता है तो भेड़-बकरीकी मेंगनीकी यानी गांठोंकी (शुद्दोंकी) शक्लमें होता है।

पाठक इस मलके खुश्क हो जाने और स्वाभाविक गतिसे आगे न बढ़नेके नतीजेपर ध्यान दें। यह खुश्क मल भले ही धीरे-धीरे आगे सरके, लेकिन पीछेसे आनेवाले फुज़लेको तो हर ४।। घंटेके बाद वहां पहुंचना रहता है; क्योंकि जागृत अवस्थामें प्रायः मनुष्य हर चार घंटेपर कुछ-न-कुछ खाते—नाश्ता-पानी करते ही रहते हैं। कुछ तो तीन-तीन घंटेपर ही खाते-पीते रहते हैं। पीछे आनेवाला मल इस खुश्क मलको बचाकर यानी उसे किनारे हटाकर बाहर नहीं निकल सकता। हम बतला चुके हैं कि

छोटी या बड़ी आंतोंका व्यास कुल डेढ़ इंच है और आंतोंमें कोई दूसरा रास्ता भी नहीं है कि फुज़ला उससे गुजर जाय। इसलिए इसे पहले फुज़लेके आगे बढ़नेतक बाट देखनी पड़ती है और इस नये आए फुज़लेपर वही बीतती है, जो इसके पहलेवाले-पर बीती है, यानी समयसे पहले इसकी तरलता सूख जाती है—इसमें सख्ती आ जाती है और पहला फुज़ला जैसे गैरमामूली मंद गतिसे आगे बढ़ता है वैसे ही पिछला भी वहुत धीरे-धीरे आगे बढ़ता है। स्वभावतः तो हमारी आंतोंमें एक, दो या तीनसे ज्यादा खुराकोंका फुज़ला नहीं रहना चाहिए। अगर हम सुवह ७ बजे कोई खुराक लें तो रातको ७ बजे तीसरी खुराक लेनेके २-३ घंटे वाद अर्थात् सोनेके पहले, उस सात बजेवाली खुराकका मल गुदासे बाहर निकल जाना चाहिए और दूसरे दिन सुबह सोकर उठनेपर, या नाश्ता करनेके बाद ८ बजे, दूसरी खुराक, जो दिन-में बारह बजे ली गई थी, उसका मल निकल जाना चाहिए। दिनमें ११ या १२ बजे दूसरी खुराक लेनेपर पहले दिन रातको ७ बजे ली हुई खुराकका मल निकलना चाहिए।

३—मलका मुंहसे निकलना

मल निकलनेके मार्गमें एक वार अव्यवस्था हो जानेपर ऊपरसे नीचेतकके क्रममें गड़बड़ हो जाती है। लेकिन कुशल इतनी ही रहती है कि रास्ता एकबारगी नहीं रुक जाता, सिर्फ उस रास्तेसे जानेवाली मलामतके आगे वढ़नेकी गति मंद हो जाती है। बड़ी आंतोंका रास्ता एकदम बंद हो जानेकी कल्पना करनेपर तो मन घबराने लगता है। उस दशामें, गलेसे गुदा-द्वार-तक कई-कई खुराकोंका पचा-अनपचा सामान इकट्ठा हो जायगा और अंतमें अंदरका सामाऩ उलटीसे —मुख-द्वारसे—बाहर निकलने लगेगा! सुश्रुतकारने निम्नलिखित श्लोकमें इस दशा-का वर्णन किया है—

आटोप शूलौ परिकर्तनं च
संगः पुरीषस्य तथोर्ध्ववातः।

पुरीषमास्यादपि वा निरेति
पुरीषवेगेऽभिहते नरस्य ॥

मलके रुकनेसे उदावर्त हो जाता है, पेटमें दर्दके साथ गुड़-गुड़ाहट, पक्वाशयमें शूल, गुदामें कतरनेकी-सी पीड़ा होती है, विष्ठा रुक जाती है, डकारें आती हैं और कभी-कभी मुंहसे मैला निकल पड़ता है।

कब्ज़की भयंकर स्थितिमें अक्सर ऐसा होता है। मैंने अपने जेल-जीवनमें एक बार यह देखा था। एक दिन जेलके अस्पताल-में एक आदमीको पेटके दर्दसे बुरी तरह तड़फड़ाते देखा। उसका पेट बहुत फूला हुआ, पर पत्थरकी तरह सख्त था। जेलके डाक्टरने उससे पूछा, "दर्द कहां है?" वह कभी पेटपर तो कभी पेड़ूपर हाथ रखता, फिर छातीपर, गलेपर—यानी गलेसे पेड़ू-तक दर्द बतला रहा था। वह बोलकर डाक्टरको अपना दर्द जतलानेकी हालतमें नहीं था। मैंने डाक्टरसे पूछा, "आप क्या करेंगे?" उसने उलटकर मुझसे पूछा, "आप इस दशामें क्या करते हैं?"

"एनिमा!"

डाक्टर बोला, "मैं भी यही करनेवाला हूं।"

उसने रोगीको तुरत मेज़पर लिटाकर ११०° डिग्री गरम, डेढ़-दो सेर पानीका एनिमा दिया। मैं खड़ा सब देख रहा था।

अधिक पानी वह बरदाश्त न कर सका—मेज़पर बराबर छटपटाता रहा। एनिमाके बाद वह पाखाने गया। डाक्टरने भंगीसे उसका पाखाना देखकर बतलानेको कहा। भंगीने आकर रिपोर्ट दी कि उसके मलमें बड़ी बदबू है, बहुत गांठें निकली हैं और पाखानेके लिए बैठते-बैठते उसे अनपची खुराक और साथ ही पाखानेकी उल्टी हुई है! गलेसे गुदातक मलके ठंस जानेका यह नमूना था।

दरियाफ्त करनेसे मालूम हुआ कि यह आदमी रोज डेढ़ सेर आटेकी रोटियां खाता, और फिर भी इसे भूख बनी ही रहती

थी। जेलमें हर कैदीको दो वक्तमें १२ छटांक आटेकी बारह रोटियां मिलती हैं। चक्की पीसनेवालोंके सिवा और कुछ ही कैदी सब रोटियां खा पाते हैं। लेकिन यह था कि अपनी सब रोटियां खानेके सिवा और भी चार-पांच कैदियोंकी, बचतकी रोटियां लेकर खा जाता था।

उसकी यह कोई दस-पांच दिनकी आदत नहीं थी, न मालूम कबसे वह इस तरह खाता आ रहा था। पाठक इस उदाहरणसे यह न मानें कि अधिक खानेके कारण उसका मल रुक गया था। खा तो वह बहुत दिनोंसे इसी प्रकार रहा था और उसे पाखाना भी होता था। यहां यह उदाहरण सिर्फ मलके रुक जानेकी हालतके लिए दिया गया है।

अगर इस आदमीके पेटसे एनिमाद्वारा मल न निकला होता और इसे उल्टी न हुई होती तो संभव था कि थोड़ी देर बाद वह यमराजका मेहमान हो जाता। फिर भी, उसका पेट पूरी तरह साफ करानेमें तो पूरे पंद्रह दिन लगे थे।

४—मलाशयजनित कब्ज

साधारणतः शौचके बाद गुदा खाली हो जाती है और दूसरे शौचके समयतक खाली ही रहती है। गुदा थोड़ी देरके लिए भी फुज़लेको जमा रखनेका स्थान नहीं है। शौचके समय मलको ऊपरसे लेकर बाहर निकाल देना ही इसका काम है। साधारण शौचके उपरांत अवग्रहाभ-आंतें गुदाकी भांति ही पूरी तरह खाली हो जाती हैं और उदर-गह्वरमें बाईं ओरको झुक जाती हैं। फुज़लेके धीरे-धीरे जमा होनेके साथ मलाशय उठंता रहता है। इस दशामें यह अपना सामान नीचे मलाशयमें भेज देता है। फुज़लेके मलाशयमें प्रवेश करते ही पाखानेकी हाजत होती है। हाजतकी ओर ध्यान न देनेपर मलाशय धीरे-धीरे मलसे भर जाता है। यदि यह दशा जारी ही रहे, यानी इसकी आदत पड़ जाय तो मलाशय लगातार खुश्क मलसे भरा रहता है। इससे संस्पर्श-

शक्ति घट जाती है और हाजतका होना खत्म हो जाता है।

उस दशामें धीरे-धीरे मलाशय इतना फैल जाता है कि फिर वह अपने अंदर पड़े पदार्थपर इस प्रकार नहीं सिकुड़ पाता कि पूरी-पूरी सफाई हो सके। इतना कमज़ोर हो जानेपर मलाशय सुन्न हो जाता है और बराबर मैलेका संसर्ग रहनेके कारण उसकी संस्पर्श-शक्ति मारी जाती है। साथ ही बवासीर, भगंदर, नासूर, अपेंडिसाइटिस-जैसी भयंकर बीमारियां पैदा हो जाती हैं।

मलाशयजनित कब्जमें शौच बड़ी कठिनाईसे आता है और मलाशय कभी-कभी ही खाली होता है। कभी कुछ कड़ी गांठें, खुश्क मल, कभी-कभी एक लंबी कड़ी मोटी शलाका, जो श्लेष्मा-से ढकी होती है, निकल आती है। लेकिन आंतें पूरी तरह कभी साफ नहीं होतीं।

आंतोंकी संस्पर्श-शक्ति कुछ बाकी रहनेपर उनमें भारीपन और दबावके कारण दिनमें कई-कई बार शौचकी थोड़ी-थोड़ी हाजत होती है और जरा-जरा-सा मल निकलता है।

: ५ :

स्वाभाविक दशामें भोजनकी यात्रा

पृष्ठ २६ के बाद, दो पृष्ठोंपर, आमाशय, छोटी आंत और बड़ी आंतके ८ रंगीन चित्र दिये जा रहे हैं। ये चित्र आमाशय और आंतोंके अंदर भोजनकी यात्रा दिखानेके निमित्त दिये गए हैं। इनसे पाठकोंको यह मालूम हो जायगा कि स्वाभाविक दशा में किस समय किया हुआ भोजन आंतोंके किस हिस्से-में कब पहुंचता है और कब निकल जाता है।

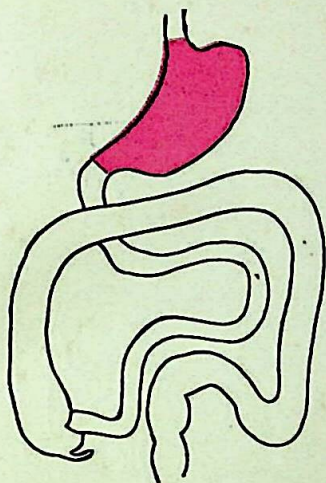
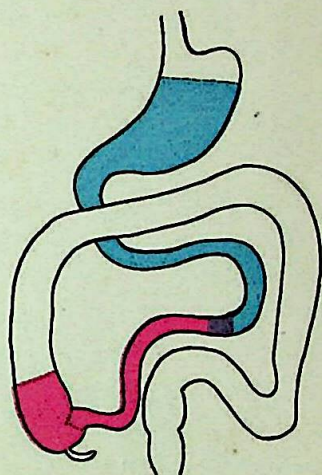
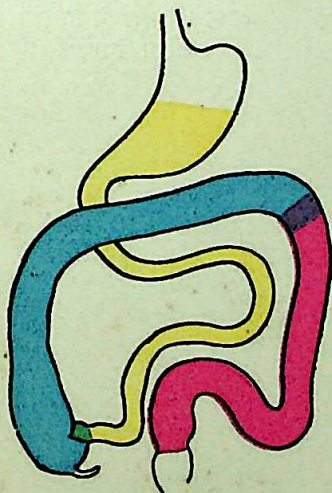
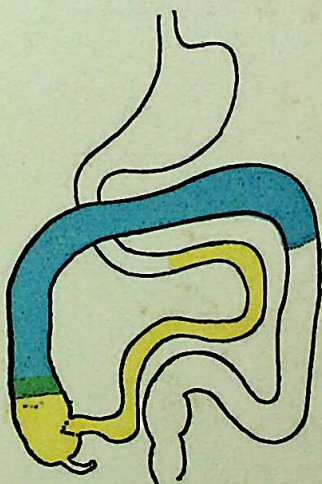
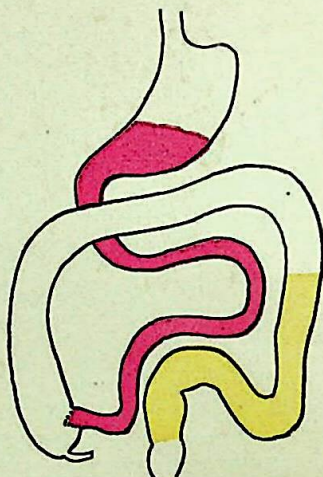
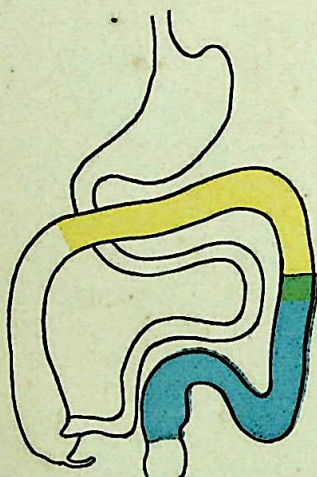
पहला चित्र सुबह ८ बजे नाश्तेके बादका है। पेटमें नाश्ते-का रंग लाल दिखाया गया है। दूसरा चित्र नीले और लाल रंगका दिनके १ बजेका है—दोपहरके भोजनके बादका। आधा भोजन आमाशयमें है, आधा छोटी आंतोंमें (नीले रंगमें) और

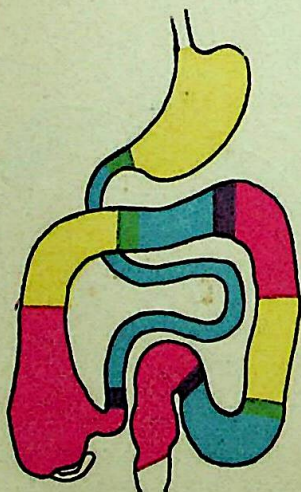
सुबहके नाश्तेका कुछ हिस्सा (लाल रंग) आंतोंके अवरोही भागमें है, कुछ छोटी आंतोंमें। तीसरा चित्र शामको ६ बजेके खानेके बादका है। सुबहके नाश्तेका सारा हिस्सा (लाल रंग) बड़ी आंतोंके अधोगामी भागमें आ गया है और मलाशयके अवग्रहाभ भाग के पास है। दोपहरका भोजन जो नीले रंगसे दिखाया गया है, बड़ी आंतोंके अवरोही और अनुप्रस्थ भागमें मौजूद है और शामका भोजन पीले रंगमें दिखाया गया है, जो आमाशय और छोटी आंतोंमें मौजूद है। चौथा चित्र दस बजे रातका है। इस वक्त सुबह ६ बजे किया हुआ नाश्ता मल बनकर निकल जाना चाहिए।

पांचवां चित्र दूसरे दिन सुबहका है। यह नाश्तेके पहलेका है। इसमें पहले दिनका दोपहरका भोजन निकलनेकी तैयारी में है। छठा चित्र दूसरे दिन सुबहके नाश्तेके बादका है। इसमें पहले दिनका दोपहरका भोजन खारिज हो गया है और शामका भोजन निकलनेकी तैयारी में है।

सातवां चित्र, जिन्हें एकदिनी कब्ज रहता है उनकी पूरी नालीका है। ऊपरसे नीचेतक—आमाशय, छोटी आंतें, बड़ी आंतें सबमें सामान भरा हुआ है।

आठवां चित्र आंतों की बिगड़ी हुई दशाका है।

आंतोंमेंसे खुराकके गुज़रने और निकलनेका इन चित्रोंमें दिया गया समय प्रायः भिन्न-भिन्न मनुष्योंमें कुछ भिन्न हो सकता है। खुराककी किस्म और आंतोंकी दशा आदिपर भी समय निर्भर करता है। आंतोंकी स्वाभाविक दशामें चौदहसे बीस घंटे तकका समय लगना चाहिए।

नाश्तेके बाद ८ बजे सुबह

दोपहरके भोजनके बाद १ बजे दिन

शामके ६ बजे खानेके बाद। इसमें नाश्तेका और दोपहरका भोजन बड़ी आंतोंमें पहुंच चुका है। नाश्ते-का मल निकलनेकी दशामें है।

१० बजे रात। नाश्तेका भोजन रातको सोने जानेके पहले निकल गया है। शामका ६ बजेका भोजन बड़ी आंतोंमें आना आरंभ हो गया है।

दूसरे दिन नाश्तेके पहले। पहले दिन दोपहरका भोजन निकलनेकी तैयारीमें

नाश्तेके बाद। पहले दिन शामका भोजन निकलनेकी तैयारीमें।

एकदिनी कब्ज

कब्जसे आंतोंकी दुर्दशा

: ६ :

कब्जका वहम और जांचका तरीका

अक्सर डाक्टर-वैद्य कब्जको रोगोंमें नहीं गिनते, असाध्य रोग कहते हैं और कोई-कोई इसे रोगीका एक वहम बताते हैं। जो सच्चे हैं वे इसे दवाके लिए असाध्य कहते हैं। अगर कोई रोगी उनके सामने अपने कब्जपर ज्यादा जोर देता है तो कोई-कोई डाक्टर-वैद्य कह देते हैं, "किसे नहीं है कब्ज? सौमें नव्वे मिलेंगे कब्जवाले! आजका पाखाना कल हो जायगा, उससे कुछ नुकसान नहीं होता।" ऐसा कहनेका कारण यह है कि उन्हें इसके दुष्परिणामोंका पूरा पता नहीं होता और इनमेंसे अधिकांशको, खुदको, कब्ज रहता है। वे तरह-तरहकी रेचक दवाइयां लेकर देख चुके होते हैं कि उनसे कब्ज बढ़ता है, जाता नहीं। इसलिए दवाकी ओरसे तो वे मनमें निराश रहते हैं, दूसरे तरीकोंका उन्हें पता नहीं होता। रोगी कब्जके कारण हर तरहकी तकलीफ उठाता रहता है, लेकिन जब डाक्टर ही उसे वहम कहता है तो फिर वह गरीब करे भी क्या?

अक्सर ऐसे भोले मरीज देखे जाते हैं, जो यह नहीं बता पाते कि उन्हें क्या तकलीफ है। पूछनेपर कहेंगे, डाक्टरने ये-ये रोग बताए हैं। उनसे पूछिए, रोग तुम्हें हैं या डाक्टरको? तो जवाब मिलता है, "हम क्या जानें साहब, हम कोई डाक्टरी पढ़े हैं! जैसा डाक्टर कहता है, वही तो मानना पड़ता है!"

डाक्टरके कब्जको वहम कह देनेकी बातको रोगी मान भी ले तो इतनेसे उसकी तकलीफ तो नहीं चली जाती, कब्जका कष्ट और उसका दुष्परिणाम तो वह भोगता ही है।

लेकिन कुछ लोगोंको सचमुच ही वहम रहता है। ऐसे लोग कोई चीज खानेके दो-चार घंटे बाद आनेवाले पहले शौचमें ही

मलद्वारसे उसके निकलनेकी उम्मीद करते हैं। दूसरी ओर, कल का खाया हुआ आज निकल रहा है या हफ्ते भर पहले खाया हुआ, यह भी नहीं जानते।

बहुत लोग एक बारमें ही पेटमेंसे बहुत-सा मल निकला देखना चाहते हैं। चौबीस घंटोंमें एक बार जानेवालोंके तो एक बारमें ज्यादा मल निकलना स्वाभाविक है, लेकिन दो या तीन बार जानेवालोंके एक बारमें मल उस अनुपातसे ही निकलता है। ज्यादा मल देखनेके ख्यालवाले बहुत देरतक पाखानेमें बैठे गुदापर जोर डालते रहते हैं—कांखते रहते हैं और जब उनकी इच्छा पूरी नहीं होती तो निराशहृदय, रोनी सूरत बनाए वापस आते हैं। इनमें ऐसे भी हो सकते हैं, जिन्हें वास्तवमें कब्ज नहीं, कब्जका वहम हो।

जांचका तरीका

अंग्रेजी दवा-विक्रेताओंके यहां कोयलेकी टिकिया[1] बिकती है। दोपहरके भोजनके तुरंत बाद, या साथ ही, ऐसी दो टिकियां पानीसे गलेके नीचे उतार लें, अथवा लकड़ीका कोयला पिसा हुआ, आठ आने भर, फांककर ऊपरसे दो-चार घूंट पानी पी लें। फिर दूसरे दिन, सुबहके पहले शौचमें देखें कि उसमें कालापन आया या नहीं और उसके बादके शौचमें देखें कि कालापन चला गया या बाकी है। मलके कालेपनसे जाना जा सकता है कि खुराक-का फुजला आपकी आंतोंमें कितने वक्ततक रहता है। अगर यह बीस-चौबीस घंटेसे ज्यादा देरतक रहता है तो समझना चाहिए कि कब्ज है। लेकिन चौबीस घंटोंमें एक ही बार शौच जानेवालोंके लिए यह परीक्षा अधिक कामकी न होगी, क्योंकि बारह बजे दिन में किए हुए भोजन का सारा मल दूसरे दिन सुबह ५ बजे शायद न निकले। और फिर तो वह दूसरे दिन सुबह ही

---

[1] चारकोल टेबलेट

शौच जानेवाले हैं। इसलिए उनके पेटमें तो मल ४०-४२ घंटे हमेशा ही रहता है। लेकिन वह भी चाहें तो इस तरीकेसे इस बातकी जांच कर सकते हैं कि उनकी आंतोंमें मल ४०-४२ घंटे ही रहता है या ७०-७२ घंटे !

: ७ :

कब्जके दुष्परिणाम

कब्जके कारण बड़ी आंतोंमें खुराकके फुजलेके देरतक रुकने और सड़कर उससे पैदा हुए विषके आंतोंद्वारा खिचकर खूनमें मिलनेके बुरे नतीजे हमारी आंखोंके सामने तुरंत नहीं आते; क्योंकि नित्य मल कुछ नया-पुराना होता रहता है। मनुष्य सालों-के-साल कब्ज लिये फिरते रहते हैं। यह वह हल्का जहर है कि जो अपने शिकारको धीरे-धीरे हलाल करता है। मनुष्य कब्जसे तत्काल मरता नहीं, फिर भी चौबीसों घंटे थोड़ी-घनी तकलीफ भोगता रहता है। कब्जवालेके जीवनमें आनंद नहीं रहता। यही वजह है कि प्रायः ऐसे लोग आनंदकी तलाशमें सिनेमा, चाय, काफी, सिगरेट आदिके व्यसनोंमें पड़ते हैं। वे जहरसे जहरको मारना चाहते हैं।

कब्जकी अधिक परवा न किए जानेका प्रधान कारण यह है कि कब्ज जिंदगीभर चलता रह सकता है। उससे जिंदगी कम होती है या नहीं, यह मैं नहीं कह सकता, लेकिन कब्ज जिंदगीका मजा जरूर कम कर देता है और न यही कहनेमें मुझे पसोपेश है कि कब्जके कारण मनुष्योंको अनेकानेक जीर्ण रोग हो जाते हैं। इस संबंधमें गांधीजीने अपनी 'आरोग्यकी कुंजी' में कहा है :

"हमारे सभी अंगोंके नियमपूर्वक काम करनेपर ही शरीरका

सही संचालन निर्भर है। किसी भी खास अंगके रुकनेसे गाड़ी अटक जाती है। इनमें भी, आंतें यदि अपना काम ठीक नहीं करतीं तो समूचा शरीर गंदा हो जाता है। इस दृष्टिसे कहना चाहिए कि अपच या कब्जकी ओरसे लापरवाह रहनेवाले शरीर-धर्मको नहीं जानते। अनेक रोग इसीमेंसे पैदा होते हैं।"[१]

लोग कब्जको कोई रोग नहीं मानते, न उसे दूर करनेके लिए खास कोशिश ही करते हैं। लेकिन जब इसी कब्जके कारण फोड़ा-फुंसी, खाज, खांसी, दमा, गठिया, संग्रहणी, अजीर्ण, बवासीर पेचिश, भगंदर, जलोदर, रक्तचाप (ब्लडप्रेशर), धातु-दौर्बल्य, स्वप्नदोष, स्त्रियोंमें प्रदर, मासिककी अनियमितता, अपेंडि-साइटिस, मलेरिया, एक्जिमा, मुंहासे, श्वेतकुष्ठ, मुंहपर झाईं, मोटापा, मंदाग्नि, मियादी बुखार, पायरिया, नासूर, बाल झड़ना, बालोंका सफेद होना, बाढ़ रुक जाना आदि नाना रोग होते हैं तब अपनी किस्मतको दोष देते हैं, डाक्टर-वैद्योंके दरवाजे खटखटाते फिरते हैं और अपना धन और शरीर दोनों अपनी आंखों-से बरबाद होते देखते हैं। अक्सर तो देखनेको आंखोंमें रोशनी ही कम हो जाती है, जीर्ण कब्जके कारण !

किसी वस्तुके सड़नेपर उसमेंसे एक बदबूदार गैस निकलती है। बदबूदार यानी जहरीली गैस। यह स्वास्थ्यके लिए अति-हानिकर होती है। यह दूसरी बात है कि जैसे कड़वी चीजोंका सेवन करते-करते जीभको कड़वापन बुरा नहीं लगता, वैसे ही सड़नेवाले पदार्थोंके संपर्कमें रहनेवालेकी नाकको उस जहरीली गैसकी गंधकी आदत पड़ जाती है। इसीलिए जीर्ण कब्जवालोंको कब्जसे उतनी तकलीफका अनुभव नहीं होता। लेकिन अनुभव न करनेपर भी, उससे होनेवाले दुष्परिणामसे

---

[१]यह पुस्तक गांधीजीने सन् १९४२ में गुजरातीमें 'आरोग्यनी चावी' के नामसे लिखी थी। लेखकने सन् १९५० में 'आरोग्यकी कुंजी' नामसे उसका अनुवाद किया और छपवाया था।

नहीं बचा जा सकता है। कभी-न-कभी, उसका फल भोगना ही पड़ता है। बाहरकी बुरी गंधसे बचा जा सकता है, लेकिन दुर्गंधका जो खजाना मनुष्य अपने अंदर जमा रखता है, उससे वह कैसे, कहां भाग सकता है ?

अब हमें देखना है कि आंतोंमें रुकनेवाले मलका हमारे शरीरके बाहरी और भीतरी अवयवोंपर क्या असर पड़ता है।

पाठक कल्पना करें कि मलको धरतीमें गाड़ा न जाय, जलाया न जाय या ज्यादा पानीके साथ बहा न दिया जाय तो एक जगह पड़े-पड़े, उसमें क्या परिवर्तन होगा ? तजुरबेके लिए कोई भी दो मिट्टीके बरतनोंमें अपने ही तीन-चार शौचोंका मल इकट्ठा करके रख सकता है। एक बरतनको खुला रखें, उसमें हवा लगने दें, दूसरेको कुछ नम और गरम जगहमें बंद करके रख छोड़ें। धूप और हवामें रखा हुआ मल जल्दी ही सूख जायगा, लेकिन नम जगहमें और ढककर रखे हुए मलकी बदबू हमारा सिर चकरा देगी। उसमेंसे इस हदतक बदबू निकल सकती है कि वह मनुष्यको बेहोश कर दे। मूर्च्छाके (हिस्टीरिया आदिके) अनकानेक रोगियोंके पेटसे सेरों-सेर मल निकलते देखा जाता है और उसके निकल जानेपर ही उन्हें राहत मिलती है। लोग हिस्टीरिया (अपतन्त्रक रोग)का कारण अक्सर भूत-प्रेत आदिको ठहराते हैं, लेकिन मैं कहता हूं कि पहले पेटमें सड़ते हुए मलरूपी भूतकी खबर लेकर तब दूसरे भूतपर ध्यान देना चाहिए ! मलरूपी भूत मनुष्यको न मालूम कितनी तरहके नाच नचाता है।

मनुष्यकी बड़ी आंतोंमें आवश्यकतासे अधिक देरतक पड़ा हुआ मल किस स्थितिमें रहता है ? वहां तो न हवा है, न धूप; नमी है, गरमी है और वहां लाखों ऐसे कीटाणुओंका अड्डा है जो तुरत उस मलको सड़ाना शुरू कर देते हैं। बाहर सड़नेवाले मलकी बदबूके कारण जब मनुष्यका सिर भारी होने लगता है, तब भीतर सड़नेवाले मलसे उससे भिन्न दूसरे नतीजेकी उम्मीद

कैसे की जा सकती है ? कब्जवालेको पहली शिकायत सिर भारी होनेकी ही होती है। कहावत है, 'आंत भारी तो माथ भारी।' मैलेके बाहर सड़नेकी बदबूका दिमागपर जो असर होता है वही असर अंदरकी सड़ानका भी होना अवश्यंभावी है।

लेखकको कार्यवश कई बार मल, मांस, चर्बी, हड्डी आदिके अड्डोंपर जानेका काम पड़ता रहा है, जहां बदबूके कारण तुरत सिर भारी होने लगता और मिचली आने लगती। वहां मनकी सारी स्फूर्ति और खुशी जाती रहती है,—दम घुटने लगता है। आंतोंमें मलके सड़नेका भी यही परिणाम होता है। कब्जवालेको हमेशा शिकायत करते पाया जाता है कि सिर भारी है, स्फूर्ति और उत्साहका अभाव है, कुछ अच्छा नहीं लगता, कामसे मन घबराता है। यही लक्षण बुखारके भी होते हैं। उस समय भी कुदरत अंदरूनी विषैली गैसको बाहर निकालती है।

छोटी आंतोंद्वारा अभिशोषणके उपरांत खुराकका बचा हुआ अंश—फुज़ला, पित्त, झिल्ली तथा दूसरे रस सब जल्दी सड़नेवाले पदार्थ हैं। नियमित समयपर बाहर निकाल न दिये जानेपर स्वयं सड़नेके साथ-साथ अपने पात्र अर्थात् बड़ी आंतोंको भी थोड़ा-बहुत सड़ाते हैं। उनकी बनावटको बिगाड़ देते हैं। इन पदार्थोंकी बड़ी मिकदार एकत्र होते रहनेपर आंतें फूल जाती हैं और बराबरके लिए उनमें ज्यादा जगह बन जाती है। इसके कारण वहां अधिक मल संग्रह होने लगता है। उस दशामें छोटी आंतों और बड़ी आंतोंके संधिस्थलका द्वार शिथिल हो जाता है। परिणामस्वरूप आंतोंमें विपरीत लहरें चलनेपर बड़ी आंतोंका मल छोटी आंतोंमें और यहांतक कि पेटमें वापस चला जाता है।

हम बाहर मल-मूत्रको देखकर कितना घबराते हैं!—उनसे कितनी घृणा करते हैं : मैला आंखोंके सामने आते ही हमारी नाक सिकुड़ जाती है, पेशाब-पाखानेकी तनिक-सी बदबूसे

हमारे माथेमें शिकन पड़ जाती है, किसी बच्चेने पाखाना किया और कहीं इधर-उधर लगा दिया तो हम छि:-छि: करने लगते हैं। कपड़ेपर पेशाव, पाखानेका एक छींटा भी पड़ जाय तो कपड़े-समेत नहानेकी कोशिश करते हैं। पर हम बाहरी सफाईका जितना ख्याल रखते हैं, अगर अपने कोठेकी सफाईका उससे आधा-चौथाई ख्याल भी रखते होते तो हम भीतरी और साथ ही बाहरी, सफाईमें कितना आगे बढ़ सकते ? अच्छे-अच्छे धर्माचार्यों और बाहरी सफाईके प्रेमियोंके कोठेकी जांच की जाय तो किसीके पसेरी भर और किसीके अढ़ाई सेर मल आंतोंमें पड़ा सड़ता मिलेगा। वह मल एक दिनका नहीं, महीनोंका होता है और एक-दो दिन नहीं, वर्षों उसी प्रकार सड़ता रहता है।

स्वस्थ मनुष्य, जिसके शरीरके सब द्वार अपना काम ठीक प्रकारसे करते हैं, जिसकी आंतें बिलकुल साफ हैं, उसे मलपूरित आंतोंवाले अस्वस्थ व्यक्तिके पास बैठना और किसी बदबूदार नालीके पास बैठना एक-सा लगेगा। गंदी आंतोंवाले व्यक्तिके सांससे भी बदबू निकलती रहती है—पेशाव-पाखानेसे तो निकलती ही है। ऐसे लोगोंके पसीनेसे भी अक्सर बुरी बू निकलती है। वे अपने पसीनेकी बदबूपर ताज्जुब करते हैं, लेकिन वह बू आंतोंकी गंदगीका ही परिणाम होता है। पसीना भी शरीरका मल ही है—उसी तरह जैसे पेशाब और पाखाना। शरीरसे खारिज होनेवाली सभी चीजें उतनी ही गंदी हैं, जितना मल।

बीस या चौबीस घंटेके अंदर निकल जानेवाले मलमें बदब नहीं होती।

मनुष्यकी अपेक्षा पशुओंके मलमें बदबू कम होती है, इसलिए कि उनकी आंतें मनुष्यकी अपेक्षा प्रायः साफ रहती हैं।

कुछ मनुष्योंके मुंहसे अक्सर केंचुए निकलते देखे गये हैं। वास्तवमें तो केंचुओंके रहनेकी जगह छोटी आंतें हैं, जहांसे वे नीचे उतरकर बड़ी आंतोंमें और वहांसे मलमें निकलते हैं,

किंतु जब छोटी आंतें और उंडुक-द्वार तथा बड़ी आंतोंका रास्ता मलसे रुक जाता है तब ये ऊपर चढ़कर पटके रास्ते मुंहसे निकलते हैं। यह स्थिति आंतोंकी भयंकर कब्जकी द्योतक है।

पहले कहा जा चुका है कि क्षुद्रांत्र-उंडुक द्वारके खराब हो जानेपर उंडुककी विपरीत तरंग गतिके कारण तरल मल पेट-में वापस जा पहुंचता है। इस दशामें वहां पेटमें पहले रुकी हुई खुराक और इस वापस गये हुए मलपर छोटी आंतोंकी क्या क्रिया होगी ?

महाभारतमें कथा है कि एक बार विश्वामित्र ऋषिने अत्यंत भूखके समय कुछ खानेको न मिलनेपर कुत्तेका मांस खाया था। सोचिए, मनुष्यकी भूखी आंतें भी उस मलका क्या करती होंगी ? उस नीचेसे वापस गए हुए सड़े, विषभरे मलमेंसे तथा एक बार जिस खुराकमेंसे रस लिया जा चुका, उसमेंसे भी, फिर रस चूसती हैं। एक तरहसे आपकी भूखी आंतें उस मैलेका भोग लगाती हैं! आंतें उसमेंसे जहरीला अंश छोड़ देनेकी बहुत कोशिश करती हैं, लेकिन उन्हें उस सड़े सामानका विषैला अंश भी खींचनेको मजबूर होना पड़ता है और वह विषैला अंश जाकर खूनमें मिलता है। मनुष्यका स्वास्थ्य शुद्ध रक्तपर निर्भर है। खून खराब होनेपर कोढ़, क्षय, कैंसर, भगंदर, बवासीर, दमा, गठिया, लकवा, एक्जिमा आदि कौन-सा रोग नहीं हो सकता ?

कब्जसे विषाक्तता

कब्ज-पीड़ित लोगोंमें साधारणतः देरतक काम करनेकी शक्ति नहीं होती। कब्जके जीर्ण रोगियोंमें तेजस्विताका प्रायः अभाव रहता है। अनेक थके हुए व्यापारियों और दूसरे पेशेवालों-की थकानका कारण उनका कामका बोझ नहीं होता, क्योंकि पहले जिस कामको वे खुशीसे और आसानीसे करते थे वही काम अब थकान पैदा करनेवाला क्यों होने लगा ? इसलिए कि उनका शरीर कब्जसे पैदा हुए विषोंसे लद गया है। कामके द्वारा पैदा

होनेवाली साधारण थकान और शरीरमें पैदा हुए विषोंद्वारा उत्पन्न थकानमें अंतर होता है। कामकी थकानको आराम करके शीघ्रतासे दूर किया जा सकता है, विषोंद्वारा उत्पन्न थकानको आराम दूर नहीं कर सकता। ऐसा व्यवित रातको सोनेके पूर्व-की अपेक्षा सवेरे उठनेपर अधिक थकान अनुभव करता है, क्योंकि हृदय, यकृत् और मूत्राशयकी मंद क्रियाके कारण उसके रक्त-स्रोतोंमें विष इकट्ठे हो जाते हैं। वह व्यक्ति थकानसे नहीं, बल्कि बड़ी आंतोंके विषोंसे आक्रांत होता है।

एक विशेषज्ञने जांचसे सिद्ध किया है कि विगड़े कब्जवालों-में देखा गया तो रातको छोटी आंतें बिलकुल खाली थीं, लकिन सुबह ही उसमें कई फुट ऊंचाईतक मल भरा पाया गया, जो क्षुद्रांत्र-उंडुक द्वारके पर्देकी विकृतिके कारण बड़ी आंतोंमेंसे वापस आया हुआ होता है। इसीलिए, रातको सोनेसे पहले, बड़ी आंतोंको बिलकुल साफ करनकी सिफारिशकी जाती है। उसके लिए जरूरत होनपर ढाई सेर, ११०° से ११५° डिग्री तकका (फारेनहाइट) गरम पानीका एक एनिमा ले लेना अच्छा रहता है। जो अधिक गरम न ले सकें, वे कम गरम लें।

सारे आमिषाहारी प्राणी अपने अंदर पैदा हुए विषसे पीड़ित रहते हैं। उनमें बरदाश्तकी वह ताकत नहीं होती जो निरामिषा-हारी प्राणियोंमें होती है। एक शिकारीका आंखों देखा बयान है कि एक घोड़ेने एक वजनी आदमीको अपनी पीठपर लादकर एक तेज भागते हुए शेरको डेढ़ मीलकी दौड़में पछाड़ दिया।

निरामिषाहारी खिलाड़ी सहनशीलताकी प्रतिद्वन्द्वितामें निश्चित रूपसे जीतते हैं।

बड़ी आंतोंमें खुराकका फुज़ला देरतक रुकनेका एक सुनिश्चित परिणाम पित्त-विषाक्तता है, क्योंकि छोटी आंतोंमें प्रथम तो फुजला रहता है और उसमें हर चौबीस घंटेमें यकृत् द्वारा रक्तमेंसे छनकर आया हुआ पचास तोलेके करीब पित्त मिलता है। अंदरसे मिलनेवाली कुल ग़लाज़तोंसे यह पित्त बहुत

ज्यादा जहरीला होता है। शौचके रुकनेपर या देरसे खारिज होनेपर यकृत्से निकले हुए पित्तका बड़ा हिस्सा फिर खूनमें मिल जाता है। यह प्रकार नित्य जारी रहनेका नतीजा यह होता है कि पित्त अधिकाधिक गाढ़ा और अधिक जहरीला होता जाता है, यहांतक कि सारा शरीर जीर्ण पित्त-विषाक्ततासे प्रभावित हो जाता है।

: ८ :

कब्जसे अनेक रोग

डाकमें रोगियोंके रोज आनेवाले अनेक पत्रोंमेंसे आधे दर्जन पत्र यहां उदाहरणके लिए दिये जा रहे हैं। नाम-पते अनावश्यक समझकर छोड़ दिये गए हैं।

१. "मेरे श्वशुरको कठिन कोष्ठवद्धता है। अर्श भी है—खूनी और वादीका मिश्रण। एक बार एक मद्रासी डाक्टरसे मस्सा कटवाया था, तब बड़ी कठिन पीड़ा सहनी पड़ी थी। अच्छे हुए तो पैर कमजोर पड़ गए। हाथ-पैरोंमें सख्ती आ गई है। हाथकी पांचों अंगुलियां फैलाना चाहते हैं तो तनावका अनुभव करते हैं। मुसीबत यह है कि किसी रोगकी कोई चिकित्सा करते हैं तो जुकाम हो जाता है—दवा गर्म हो या ठंडी, जुकाम उन्हें होकर रहेगा। प्रायः सदा जुकाम बना रहता है। इन दिनों अर्शका कष्ट बढ़ गया है।"

२. "मैं दो माहसे विषम ज्वरसे पीड़ित हूं। आयुर्वेद और डाक्टरी ओषधियोंके सेवनसे बिल्कुल लाभ नहीं हुआ। ज्वर चौवीसों घंटे रहता है और शामके वक्त बढ़ जाता है। पहले पसीना बिल्कुल नहीं आता था, अब कुछ आने लगा है। जुलाब ले चुकनेपर भी दस्तकी यह हालत है कि यदि दस्तावर दवा न ली जाय तो दिनभर हाजत रहती है। दस्त थोड़ा और बड़ी कठिनाईसे होता है। भूख बिल्कुल नहीं लगती। तीस दिनसे फल और दूध

चल रहा है, किंतु ज्वरमें कोई खास कमी नहीं हुई। पेट अब भी कड़ा है और दूध पी लेनेपर गुड़गुड़ाहटकी आवाज होने लगती है। एक बार रातमें दूध पी लेनेपर वमन हो चुकी है। हाथ-पैरोंमें काफी जलन होती है, जिससे असह्य वेदनाका अनुभव होता है। बुखार बढ़नेपर जलन और बढ़ जाती है। यहां प्राकृतिक चिकित्साका कोई साधन नहीं है।"

३. "मेरी स्त्रीको दमा कोई तेरह सालसे है। पहले हम लखनऊ, हरिद्वारकी तरफ रहते थे, वहां कभी साल बाद आठ-दस दिन रहता था। यहां कलकत्तामें पांच-छः सालसे हर वक्त ही रहता है—कभी थोड़ा कभी बहुत। जुकाम, छींकें बहुत आती रहती हैं। कभी-कभी दिल भी धड़कने लगता है और किसी वक्त बेहोशी भी हो जाती है। इसकी शुरुआत पहले जुकामसे हुई थी। चिकित्सकने खसखसकी पंजीरी बताई। वह चूरमा बहुत ज्यादा खा लिया, इसीसे दमाकी बीमारी शुरू हो गई। हाजमा भी बहुत खराब रहता है। उल्टी-सीधी डकारें आने लगती हैं। कब्ज भी रहता है। बहुत इलाज करा लिया है, कोई इंजेक्शन वगैरह नहीं छोड़ा है। आप इसका इलाज बतावें तो बड़ी कृपा होगी। मैं आपका उमरभर शुकरगुजार रहूंगा। दो माह चढ़ा हुआ भी है। शुरूसे कमजोरी है। लेकिन जबसे श्वास हुआ है, तबसे घटते-घटते वजन ३५ सेरके करीब रह गया है। पहले वजन ३९ सेर था। उमर २९ साल है।"

४. "सिरके बाल झड़ने लगे हैं। तेल देते समय, साबुन लगानेमें, कंघी करनेमें, बाल जड़से अथवा बीचसे टूट जाते हैं। भूखमें कमी, पाखानामें कब्जियत, बदनमें शक्तिकी कमी और शरीर दुर्बल है।"

५. "बचपनकी गलतियोंके कारण मुझको स्वप्नदोषकी बीमारी हो गई है। हफ्तेमें दो-तीन बार हो जाना साधारण-सी बात है। इसके साथ-साथ कब्ज की भी काफी शिकायत रहती है। मैंने इसकी कई दवाइयां खाईं; परंतु कुछ लाभ न हुआ। इसके कारण पढ़नेमें मन नहीं लगता।"

६. "मैं अपना दुःख आपसे क्या कहूं! कोई एक रोग हो तो कहूं! कोई रोग नहीं, जो मेरे शरीरमें न हो। वक्त तो आपका लगेगा,

लेकिन कहानी सुन लीजियेगा तो मेरा जी हल्का हो जायगा । उपाय आप जो बतलायेंगे, मैं करूंगा । कवियोंने नख-शिख वर्णन किया है, मैं ऊपरसे चलता हूं। सिरका दर्द और भारीपन कभी ही मुझे हल्का होने देता है। इस उम्रमें ही सिरके आधे बाल सफेद हो गये हैं । शेषनाग तो स्वेच्छासे पृथ्वीका भार उठाये हुए हैं, लेकिन मेरे सिरपर तो बिना मेरी इच्छाके अनन्त बोझ लदा रहता है । सिरका जहां यह हाल है वहां आंख और कानपर क्या बीतती होगी, यह तो आप खुद सोच लें। आंखोंके सामने अँधेरा-सा छाया रहता है, मानों घड़ों नशा पी रखा हो मैंने । आंखें हमेशा अलसाई रहती हैं । पर नींद ? रात-दिन मिलाकर मैं दो घड़ी भी नहीं सो पाता । कानोंमें भी सूं-सूं की आवाज होती रहती है । बड़े गौरसे सुननेपर ही कोई बात सुनाई देती है । मेरे दांत ? मत पूछिए बात । उम्र मेरी सिर्फ पैंतीसकी है, लेकिन बत्तीसमेंसे बारह दांत चले गए हैं, या उनमें गडढे हो गये हैं । पायरिया तो न मालूम मुझे कबसे है । कभी दांतोंसे खून आता है, कभी मवाद । खुद मुझे अपने दांतोंसे नफरत होती है, ऐसी हालत है उनकी । जीभ ? मैली-कुचैली, छालोंसे भरी रहती है । मुंहका स्वाद खारा, कंठ घुटता-सा, होंठ सूखे और फटे-से और साथ ही सूजे हुए भी । चेहरेपर पानीका नाम नहीं है, मुंहपर जैसे गोबर मल दिया गया हो । आवाज मेरी, जैसे फूटा ढोल ।

"हृदयकी बात कहूं ? हरदम धड़कता रहता है, अब बैठा कि तब बैठा । सीनेमें जलन होती है । जब-तब टीस-सी होती रहती है । स्मरण-शक्ति बिल्कुल घट गई है। किसी काममें दिल नहीं लगता । घरवाले कहते हैं, मैं बहुत चिड़चिड़ा हो गया हूं । निराशा मुझे घेरे ही रहती है । काटे वक्त नहीं कटता । पेटका तो बुरा हाल है, दर्द, जलन, भारीपन, ऐंठन सबकुछ है । मानों बीमारियोंका खजाना इसीमें इकट्ठा हो गया है । मुझे घोर कब्ज है । तरसकर रह जाता हूं कि कभी तो पेट साफ होता । जब तब आंव आते हैं, पतले दस्त भी लग जाते हैं । फोड़े-फुन्सी, खाज-खुजली अक्सर होते रहते हैं । घुटनेसे नीचे दोनों पैरोंमें एक्जिमा है । बदन दुखता रहता है । मेरी त्वचाका रंग बिल्कुल फीका है । गलेके पास सेहुआंके दाग हैं। दवा मैं सब कर हारा । न एलोपैथी छोड़ी, न

आयुर्वेद, न होमियोपैथी न हकीमी। जिसने जो बताया, वही किया। पैसोंकी बरबादीकी मुझे उतनी फिक्र नहीं है, क्योंकि वह तो बरबाद होनेके लिए होते ही हैं, पर अफसोस है मुझे अपने शरीरकी बरबादीका। भोजन मैंने पुष्ट-से-पुष्ट किया, हलुएके बिना मैं कभी नाश्ता नहीं करता, दूध-घी खूब खाता, लेकिन मुझे लगता है यह सब मेरे अंग ही नहीं लगता, मानों मेरे शरीरमेंसे होकर सब योंही निकल जाता है। इतना खाते हुए भी कोई ताकत नहीं मिलती। मैं अपने शरीरको किसी भी थकानके काममें नहीं लगाता। आधा मील भी जाना हो तो सवारी मंगवा लेता हूं, लेकिन थकान ऐसी चढ़ी रहती है, मानों मैंने मनों पत्थर फोड़े हों।

"सुनता हूं जैसे हारेको हरि नाम है वैसे ही मेरे-जैसे जीर्ण-शीर्ण रोगियोंके लिए कुदरती इलाज है। आपकी आज्ञा हो तो मैं आपकी सेवामें आऊं और जितने दिन आप कहें, वहां रहूं। एक ही प्रार्थना है, मुझे अच्छा होनेका मार्ग बताइए। अगर मेरा सिर्फ कब्ज ही चला जाय तो मैं जी जाऊं।"

इन पत्रोंमें पाठक देखें कि हर मरीज अपने अलग-अलग रोगोंका उल्लेख करते हुए भी 'कब्ज' तो बतलाता ही है। इन मरीजोंने यह माना है कि इन्हें दस-पांच रोगोंकी भांति कब्ज नामका भी एक रोग है और जिस किसीसे इन्होंने चिकित्सा कराई, उसने इनके इस भ्रमको पक्का किया या खुद इनके चिकित्सक इस भ्रमके शिकार रहे। इस तरह कितने ही पत्र यहां फाइलमें इकट्ठे हो गये हैं, जिनमें रोगियोंके दवाओंसे हारने या दवाओंके रोगोंसे हारनेके भांति-भांतिके वर्णन हैं। सैकड़ेमें पचीस मरीज अपने पत्रोंमें इस कहावतको दोहराते हैं। "मर्ज बढ़ता गया, ज्यों-ज्यों दवा की।" एकने तो गालिबका यह मजेदार शेर उद्धृत किया है:

"एक न एक आरजा रहा हमको, रुके दस्त तो बुखार आया।"

: ६ :

चौबीस घंटोंमें एक बार शौच

सर्वसाधारणमें एक बड़ी गलत धारणा फैली हुई है कि चौबीस घंटोंमें एक बार शौच जाना बस है। इसे स्वाभाविक समझा जाता है। अच्छे शिक्षित कहलानेवाले लोग, जिनमें काफी तादाद डाक्टरी और वैद्यकका पेशा करनेवालोंकी भी है, इस गलतीके शिकार हैं। वे कहते हैं कि हमें शौच आता ही एक बार है, जन्मसे हमारी यही आदत है और हमें इस वजहसे कोई नुकसान नहीं होता। दूसरोंकी मैं क्या कहूं, एक भले होशियार सिविल सर्जनने उस दिन जब यही बात कही तो मुझे बड़ा ताज्जुब हुआ। दूसरे ही क्षण उक्त मित्रने अपना वजन साधारणसे ४२ पौंड अधिक बतलाया और साथ ही यह भी कहा कि इसके कारण उनके शरीरमें स्फूर्ति बहुत कम रहती है। उनके नीचे काम करनेवाले डाक्टरने बतलाया कि सिविल सर्जन साहब दमेके पुराने मरीज भी हैं। तब ख्याल हुआ कि इस अज्ञानकी जड़ें कितनी गहरी गई हुई हैं। हजारों ही नहीं, लाखोंकी यही हालत है।

कुदरतमें शायद दूसरा कोई प्राणी नहीं है, जिसने इस प्रकार चौबीस घंटेमें एक बार अपनी शौच जानेकी आदत बनाई हो।

सभ्य बननेके पहले मनुष्य ऐसा नहीं करता था। दूसरे फजूल कामोंमें वक्त रोककर, वक्तकी कमीके बहाने, उसने शौचको कई बारसे एक बार किया। लेकिन वक्त बचाना था तो उसने खानेका काम कई बारसे एक बार क्यों न किया? खाना दो बारसे चार बार किया और पाखाना दोसे एक बार क्यों? खानेमें आनंद मानता है और पाखानेमें नहीं। खानेमें मिलनेवाले सुखसे पाखाना साफ होनेमें क्या कम सुख है? पाखाना साफ न होनेपर खानेके, तथा दूसरे सब सुख, धूलमें मिल जाते हैं। आहार-विहारके नियम बिसराकर सभ्य मनुष्यने जो कई

गलत आदतें पकड़ीं, उनमें चौबीस घंटेमें एक बार पाखाना जाना मुख्य ह।

हर्स्ट नामक एक बड़े विशेषज्ञने एक्सरे परीक्षाद्वारा जांचकर बतलाया है कि चौबीस घंटेमें एक बार शौच जानेवालेको, 'बेरियम मील' देकर देखनेपर मालूम हुआ है कि उनकी आंतोंको खाली होनेमें तिरपन घंटेके लगभग लगते हैं। दूसरे विशेषज्ञोंने कई हजार मरीजोंपर जांच करके उसके इस कथनका समर्थन किया है। एक्सरेकी जांचसे मालूम हुआ है कि एक-दिनी कब्जमें खुराकका फुज़ला आंतोंमें चार-चार, पांच-पांच दिन या इससे भी ज्यादा समयतक रह जाता है; क्योंकि ऐसे लोगोंकी पूरी बड़ी आंतें पूरी तरह साफ न होकर आंतोंका सिर्फ आखिरी हिस्सा साफ होता है। परिणामतः ऊपरकी समूची आंतें हमेशा मलसे भरी या फूली ही रहती हैं। भविष्यमें यह स्थायी रूपसे फैल जाती हैं और रोग का कारण बनती हैं। आंतोंमें बीच-बीचमें थैलियां-सी बन जाती हैं। आंतोंकी बनावट इतनी बिगड़ जाती है कि वह शरीरके अनुपयोगी पदार्थोंको निकालनेकी नाली न रहकर सड़नेवाले कीटाणुओंका मल-कुंड बन जाती है, साथ ही भांति-भांतिकी बीमारियोंको पैदा करनेका एक बहुत बड़ा साधन।

अमेरिकाके प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डा० केलाग एम० डी०, एल० एल० डी० ने भिन्न-भिन्न देशोंमें चिकित्सा करनेवाले नामी डाक्टरोंके पास एक प्रश्नावली भेजकर दरियाफ्त किया था कि किस जगहके लोग कै बार शौच जाते हैं।

स्वस्थ समझे जानेवाले—कई देशोंके लोगोंके बारेमें जवाब आया कि वे रोज तीन बार शौच जाते हैं। इसमें व्यतिक्रम होनेपर उन्हें परेशानी होती है। उन जवाबोंमें एक तुर्कका उदाहरण दिया गया है, जिसमें उसके डाक्टरोंसे यह शिकायत करनेपर कि मुझे पाखाना नहीं हो रहा है, डाक्टरोंने

उससे पूछा, "कै दिनसे नहीं होता?"

जवाब मिला, "आज सुबह हुआ था।"

"और अभी तुमने कहा कि मुझे पाखाना नहीं हो रहा है ?"

"तो मैंने गलत क्या कहा ? कई दिनोंसे दिनमें एक बार ही पाखाना होता है।"

तब डाक्टरने समझा कि यह तीन वक्त जाता है और कई दिनोंसे सिर्फ एक ही वक्त जा रहा है और इतनेसे ही इसे परेशानी हो रही है।

इससे उल्टा उदाहरण

एक सभ्य महिला अपने विभिन्न रोगोंके लिए सलाह लेने एक डाक्टरके यहां गई। डाक्टरने पूछा, "आपके शौचका क्या हाल है ?"

"बिलकुल ठीक है।"

डाक्टरने पूछा, "आप दिनमें कै बार जाती हैं ?"

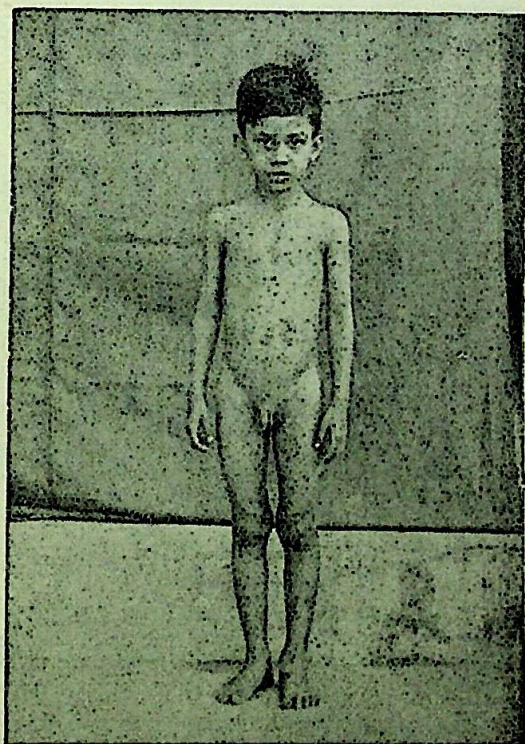
"दिनमें कै बार ? मैं तो सात दिनोंमें एक बार जाती हूं।"

"फिर भी आप कहती हैं कि शौचकी हालत बिल्कुल ठीक है ?"

इस महिलाकी तरहके उदाहरण बहुत कम नहीं हैं। सामनेके पृष्ठपर जिस लड़केका चित्र दिया गया है, वह यह किताब लिखी जानेके समय ही इलाजके लिए आया था। यह आठ दिनोंपर शौच जाता था। अनेक प्रकारकी दवाइयां खिलाये जानेपर भी इसकी दशा नहीं बदली थी। जब दवा लेता, एक बार ज्यादा दस्त हो जाता और फिर आठ दिनपर होता। प्राकृतिक चिकित्साके उपचारसे इसे रोज पाखाना होने लगा।

चौबीस घंटेमें एक बार शौच जानेके समर्थक अपने पक्षमें एक कहावत दोहराते हैं, **"एक बार जाय योगी, दो बार जाय भोगी, तीन बार जाय रोगी।"** यह कहकर वे अपनेको योगीकी श्रेणीमें रखना चाहते हैं। लेकिन इस कहावतका दूसरा टुकड़ा

'एक बार खाय योगी, दो बार खाय भोगी, तीन बार खाय रोगी ।' सामने रखनेपर योगी तुरंत रोगीकी पंक्तिमें पहुंच जाता है । एक कहावत है—'जै बार खाना तै बार पाखाना ।' 'एक बार जाय जोगी' कहावतमें भी यही तत्त्व निहित है । 'एकाहारी सदा व्रती', एक बार भोजन करनेवाला व्रती है, यानी योगी है । जो एक बार खायगा, वह एक बार ही पाखाने जायगा । दो बार खाने-

वाला भोगी यानी गृहस्थ माना जायगा और वह शौच भी दो

बार जायगा। तीनसे मतलब यहां अनेक बारसे है। बार-बार खानेवालेके रोगी होनेमें तो कोई संदेह नहीं किया जा सकता। इस कहावतका भीतरी कटाक्ष अधिक खानेपर है, न कि कम बार पाखाना जानेपर। शास्त्रमें कहा गया है—

"सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं वेदनिर्मितम्"

वेदने मनुष्योंके लिए सुबह-शाम दो वक्त खानेका विधान किया है।

इसी हिसाबसे दो बार पाखाने जानेका नियम भी बतलाया गया है।

उपनिषद्का एक वाक्य है—"आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः"—आहारके शुद्ध होनेसे मन शुद्ध होता है। 'शुद्धि' शब्दसे यहां आहारकी किस प्रकारकी शुद्धि मानी गई है, इस विचारका यह स्थल नहीं है। पाठक यहां इसमेंसे इतना ही लें कि उपनिषद्-कारने आहारके साथ मनका संबंध माना है। पर आहार और मलका तो सीधा संबंध है। इसलिए इस वाक्यको "मलशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः" के रूपमें भी कहा जा सकता है, अर्थात् आंतें साफ रहनेसे मन साफ रहता है।

: १० :

कब्जसे खुराककी बचत

कई साल पहले विलायतके एक नामी अंग्रेज डाक्टरने कहा था कि कब्जसे खानेकी बचत होती है। उसकी दलील थी कि मनुष्यको पाखाना दूसरे-तीसरे दिन हुआ करे तो भोजनका अभिशोषण अधिक होगा और कम खुराकसे काम चल जायगा।

होर्स फ्लेचर नामके एक अमेरिकनने चबानेकी क्रियापर ज़ोर देते हुए इस विचारका खूब प्रचार किया। फ्लेचरने खुराक-

को चबाते-चबाते निगलनेके लिए पहले मुंहमें पानीकी शक्लमें बदल लेनेपर जोर दिया था। वह खुराकका सारा खुज्झा पेटमें न जाने देकर बाहर थूक देनेके पक्षमें था। इस आदतका कुदरती नतीजा साफ था—गहरा कब्ज। कम मात्रामें और कम बार पाखाना भी उसका एक निश्चित परिणाम था।

फ्लेचर स्वयं अपने सिद्धांतकी सफलता अपने ऊपर होनेवाले इस परिणामसे मानता था कि वह हफ्तेमें एक या दो बार ही शौच जाता था। उसे शौच थोड़ा और कड़ा होता था। उसके इस प्रयोगमें हजारों लोग साथी हुए, पर अंतमें सब निकल गये, क्योंकि सबको कब्जके रूपमें इसका बुरा नतीजा भोगना पड़ा। इस नतीजेका दोष चबानेके सिर लगाया गया, किंतु यह दोष था खुराकका खुज्झा बाहर थूक देनेका। खुज्झेकी अधिकता आंतोंको गति देनेमें बड़ा काम करती है। कब्जवालोंकी खुराकमें एक दूसरी तरहसे तो बचत होती है, उन्हें मंदाग्नि रहती है, भूख कम लगती है, इसलिए वे कम खा पाते हैं। भीतर मलके सड़नेसे पैदा हुआ जहर भूखको मार देता है। पर इसके साथ ही वह विष उत्साह, स्फूर्ति और काम करनेकी शक्तिको भी घटा देता है। अगर हमारा खर्च चौथाई घटे और आमदनी आधी रह जाय तो वह सौदा घाटेका ही होगा, तो इसमें **'चमड़ी जाय दमड़ी न जाय'** वाली कहावत चरितार्थ होगी।

: ११ :

कब्जके कारण

१. हाजत रोकना

पाखानेकी हाजतकी तुलना घड़ीकी सुबह जगानेवाली घंटी (एलार्म) से की जा सकती है, जो थोड़ी ही देर बोलती है।

यह विवेककी ध्वनिकी भांति है, जिसपर अमल न करनेपर उसका सुनाई देना बंद हो जाता है। हाजतसे शौच और बिना हाजतके शौचमें बड़ा अंतर है। एक हालत 'ला दही' की है दूसरी 'ले दही' की। हाजतसे शौच जानेपर पेट बहुत शीघ्र और अच्छी तरह साफ हो जाता है। हाजत होना गंगाके घर आनेके समान है। बिना हाजतके शौच जाना बिना भूखके खानेके समान है—ज्यों-त्यों करके गलेके नीचे उतारना। हाजतसे शौच जानेवाले सौभाग्यवान् हैं, हाजत खो देनेवाले अभागे।

संस्कृतमें एक श्लोक है :

शतं विहाय भोक्तव्यं सहस्रं स्नानमाचरेत् ।
लक्षं विहाय दातव्यं कोटिं त्यक्त्वा हरिं भजेत् ॥

—सौ काम छोड़कर खाओ, हजार काम छोड़कर नहाओ, लाख काम छोड़कर दान दो, करोड़ काम छोड़कर भगवान्‌का नाम लो।

मैं कहता हूं, इस श्लोकमें और हिस्सा ज्यों-का-त्यों रखकर 'सौ काम छोड़कर खाओ' की जगह 'सौ काम छोड़कर शौच जाओ' कर देना चाहिए, क्योंकि शौचकी हाजत जितनी जल्दी जाती रहती है, भूख उतनी जल्दी गायब नहीं होती। खानेमें भी नियमितता जरूरी है, लेकिन शौचमें उससे अधिक जरूरी। एक बार हाजतका चूकना एक बड़ा अच्छा मौका चूकनेके समान है। इसके बहुत बुरे परिणाम होते हैं। आयुर्वेदके प्रसिद्ध ग्रंथ चरकमें कहा है :

न वेगान्धारयेद्धीमाञ्जातान्मूत्रपुरीषयोः ।

—बुद्धिमान्‌को चाहिए कि मल-मूत्रके वेगको—हाजतको—न रोके। मल-मूत्रके वेगको रोकनेसे—

वातमूत्रपुरीषाणां संगोध्मानं क्लमो रुजा ।
जठरे वातजाश्चान्ये रोगाः स्युर्वातनिग्रहात् ॥

—पेटमें अफरा (फूलना), क्लांति, पीड़ा तथा अन्य वातज रोग उत्पन्न होते हैं।

बंगलामें एक बड़ी अच्छी कहावत है।

जाई कि ना जाई, जाओयाइ उचित ।
खाई कि ना खाई, ना खाओयाइ उचित ॥

—यदि मनमें शंका हो कि शौच जायं या न जायं तो जाने-के पक्षमें झुकाव होना चाहिए और खाने-न-खानेके मामलेमें शंका हो तो न खानेके पक्षमें झुकना चाहिए।

संस्कृतमें भी इसी भावका एक सुंदर श्लोक है :

द्वे कुर्याम द्वे न वा कुर्याम संदेहे समुपस्थिते ।
कुर्यात् मूत्रपुरीषे द्वे न कुर्यात् गमनाशने ॥

—दो-दो काम जो करने और न करनेके कहे गये हैं उनमें संदेह होनेपर कि कौन दो करें, कौन दो नहीं तो पाखाना-पेशाब, ये दो काम तो करनेके लिए हैं और गमन यानी कहीं जाना और अशन यानी खाना, न करनेके हैं।

हजारों, या कहना चाहिए लाखों नर-नारियोंने हाजतकी शक्लमें होनेवाले कुदरतकी मेहरबानीभरे उस इशारेकी ओर लापरवा होकर अकथनीय संकट झेले हैं, और झेल रहे हैं, कि जिसके द्वारा यह शरीर अपने भीतरके विषाक्त फुजलेको निकाल बाहर करता है।

हाजत न होना कब्ज रह जानेका एक अति साधारण, पर बड़े-से-बड़ा कारण है। इस दशाको सुधारना या फिरसे हाजत लाना कठिन होते हुए भी, नई शोधोंके कारण, आज एक तरहसे आसान हो गया है।

जिनकी हाजत चली गई है, उन्हें उस अभ्यासको वापस लाने-की पूरी-पूरी कोशिश करनी चाहिए और फर्ज समझकर उसपर अमल करना चाहिए।

शौचके समय निश्चित करके कुछ दिनोंतक ठीक उन्हीं समयों-पर जाते रहने और मनसे मलाशयपर जोर डालनेसे कुछ दिनों बाद हाजत होने लगती है। आदरपूर्वक बुलानेका ख्याल रखने-से वह जरूर आने लगेगी।

कहते हैं कि एक बड़े वैद्यसे उनके मुहल्लेके कुछ युवकोंने मजाक-ही-मजाकमें कहा, "महाराज, आपका लड़का रामशंकर तो बड़ा बेसहूर है, आपने क्या शिक्षा दिलवाई उसे ?"

"हुआ क्या, कहो तो ?"

"बतायें ? उस दिन हम लोग कुछ साथी घूमने-फिरने परमट गये थे। वहां रामशंकरको पाखाना लगा। बस, सौ कदमके करीब भी न गया होगा, पाखाना होने बैठ गया।"

वैद्यजीने कहा, "सचमुच बेसहूर ही रहा वह।"

युवक खुश हुए कि वैद्यजीने भी उनकी बातका समर्थन किया। बोले, "महाराज, हमलोगोंके कहनेपर तो उसने बड़ा वितंडावाद किया और उल्टे उपदेश देने लगा कि हाजतको नहीं रोकना चाहिए, इससे बड़े-बड़े रोग हो जाते हैं। आप उसे जरा समझाइयेगा।"

वैद्यजी बोले, "जरूर समझाऊंगा कि वैद्यका लड़का होकर भी तूने सौ कदम जानेतक हाजतको क्यों रोका ?"

नवयुवक इस उत्तरपर अवाक् रह गये।

जंगलियोंमें पाखाना जानेमें नियमित समयकी पाबंदी नहीं होती, क्योंकि उनका काम और स्थान ऐसी जगह नहीं होता कि उन्हें हाजतको रोकनेकी जरूरत हो। लेकिन सभ्य बने हुए लोगोंने अपनी परिस्थितियां ऐसी बना रखी हैं कि हाजतको तुरत रफा करना उनके लिए एक समस्या हो जाती है। लेकिन कब्जवाले आदमीको अपने दिमागमें यह बात बिठा लेनी चाहिए कि एक बार हाजतको रोकनेसे जो हानि है उसके मुकाबलेमें शौच जानेसे होनेवाली बड़ी-से-बड़ी असुविधा भी तुच्छ है। फिर भी मनुष्यको शौचका ऐसा समय मुकर्रर करना चाहिए कि जिस समय अवकाश हो, किसी तरहकी जल्दी न हो और किसी प्रकारकी असुविधा न भोगनी पड़े।

हाजतके संबंधमें चर्चा चलनेपर उस दिन एक दोस्तने एक क्लर्कका मजेदार किस्सा सुनाया। क्लर्क दफ्तरमें अपने

आफिसरके सामने खड़ा उनसे कुछ कह-सुन रहा था। वह बात पूरी किये बिना ही, बीचमें चल दिया। अफसर बहुत नाराज हुए। आध घंटे बाद वह लौटकर आया तो अफसरने डांटकर पूछा, "बात पूरी किये बिना तुम कहां चल दिये ?" उसने जवाब दिया, "जनाब, बड़े साहबने तलब किया था, मजबूरी थी, किसकी सुनूं ?" अफसर समझे नहीं कि इसका बड़ा साहब कौन है ? उसने मुस्कराकर कहा, "मैं हाजतको अपना बड़ा साहब मानता हूं, उनका हुक्म न टालनेकी तो मैंने कसम ही खा रखी है।" अफसर उसकी इस बातपर मुस्करा दिया।

कई साल पहले लेखककी बहन, अपने दो लड़कोंके साथ आई थी। हम सब लोग शामको साथ ही खाना खा रहे थे। खानेके बीचमें ही, छोटा लड़का उठने लगा। बहनने पूछा, "क्या बात है?"

"पाखानेकी हाजत है।"

बहनने डांटकर कहा, "जायगा रातको पाखाने, यह भी कोई आदत है, खाना खाते-खाते पाखाना !" और मुझसे बोली, "भैया, इसकी यह बुरी आदत पड़ गई है, खाना खानेके बाद तुरत पाखाने भागता है।"

मैंने कहा, "यह तो अच्छी आदत है बाई, इसमें बुराई क्या है ? सारे पशु-पक्षी खानेके बाद पाखाना करते हैं अथवा जब हाजत होती है तब करते हैं। मनुष्यको ही कुदरतके इस नियमका उल्लंघन क्यों करना चाहिए ? जरूरत हो तो नहानेसे उठकर जाना चाहिए और पूजासे उठकर भी शौच जाना चाहिए। यह प्रकृतिकी पूजा है, इससे विपरीत व्यवहार उसके आदेशकी अवहेलना है। जो इस आदेशको नहीं मानता उसपर कुदरतका गजब गिरता है।

२. भोजनकी अनियमितता

लोग भूल जाते है कि खानेमें अनियमितता रखकर शौचमें नियमितता नहीं लाई जा सकती। कब्जरहित लोगोंका शौच-क्रम

बहुत-कुछ भोजन-क्रमसे संबंधित होता है। खानेका समय अस्त-व्यस्त हो जानेपर शौचमें भी अनियमितता होना स्वाभाविक है। शौचके विचारमें भोजनपर विचार पहली शर्त होनी चाहिए। शौचका समय और परिमाण इस बातपर निर्भर है कि हमने भोजन कै बार किया, कब किया, कैसा किया, कितना किया।

अक्सर लोग शौचमें नियमित होते हुए भी भोजनमें नियमित नहीं होते। नाश्ता कभी सात बजे किया, तो कभी आठ बजे, कभी किया, कभी नहीं। दोपहरका भोजन कभी दस बजे किया तो कभी बारह बजे। शामका भोजन भी इसी तरह घंटे दो घंटे देर-सवेर करते रहनेवालोंका शौच-क्रम बिगड़कर उन्हें कब्ज हो जाय तो इसमें कोई आश्चर्य न होगा। पूरे चौबीस घंटेपर चाबी लेनेवाली घड़ीको अगर आप पहले दिन ६ बजे चाबी देकर दूसरे दिन आठ बजेतक चलाना चाहें तो वह नहीं चल सकती।

कई-कई खुराकोंका मल आंतोंमें पड़ा रहनेके कारण भोजन-में व्यतिक्रम करते रहनेपर भी समयपर लोगोंको शौच हो जाता है, पर है वह कब्जकी निशानी।

चिड़ियाखानोंमें देखा गया है कि बड़े बंदरोंको दिनमें तीन बार नियमित समयपर पाखाना होता है, इसलिए कि उन्हें चिड़ियाघरकी ओरसे ठीक समयपर तीन बार खाना दिया जाता है। पर छोटे बंदर कई बार पाखाना करते हैं, क्योंकि दर्शक लोग उन्हें जब-तब खानेकी कुछ चीजें डालते रहते हैं।

अनेक पशु-पक्षियोंकी आंतें इतनी छोटी होती हैं कि वे खाते जाते हैं और थोड़ी-थोड़ी देर बाद बीट करते जाते हैं। मुर्गी, मछलियां आदि इसी श्रेणीमें हैं। पर मनुष्यकी आंतें लंबी होनेके कारण उसका भोजन मलकी शक्लमें देरसे निकलता है।

कोई कह सकता है कि भगवान्ने आदमीको इतनी बड़ी आंतें दी ही क्यों कि खाना इतनी देर अंदर पड़ा रहे और उसके निकलनेमें इतनी कठिनाइयां हों? छोटी आंतें दी होतीं, खाता और घंटेभर बाद निकल जाता। मैं भगवान्के कियेका

काजी तो नहीं बनना चाहता, लेकिन सोचता मैं भी हूं कि होता तो यह बड़ा अच्छा, लेकिन तब आफिसोंमें बैठकर कुर्सियोंकी शोभा बढ़ानेवालोंको दिनभर खाने और पाखानेका काम ही रहता !

बहुत साल पहले इंगलैंडके नामी सर्जन सर अरबथ नाट-लेनने बड़ी आंतें काटकर निकाल देनेका रिवाज शुरू किया था, कि 'न रहे बांस न बजे बांसुरी'। बड़ी आंतोंके कारण होनेवाले बवाल भी जाते रहें। लेकिन वह प्रयोग चला नहीं। लोगोंको बड़ी आंतें कटा देनेके बाद क्या-क्या दिक्कतें पेश आईं, इसके विवरण-में हम नहीं उतरेंगे। पर किसी अंगको कटा डालना कुदरती तरीका नहीं है। हमें उन तरीकोंपर अमल करना चाहिए कि जिनसे आंतोंसे मल समयपर जरूर निकल जाय।

३. निद्रामें व्याघात

शौचकी नियमितताका नींदसे और सवेरे उठनेके वक्तसे भी कम संबंध नहीं है।

अगर कोई कभी रातको कम सोए या देर-सवेर सोए तो शौचके क्रममें अवश्य अंतर पड़ जायगा। मजदूरोंमें शायद न पड़े, पर बैठकर काम करनेवालेका क्रम बिगड़नेकी तो बहुत गुंजाइश रहती है।

एक बड़े शोधकने सिद्ध किया है कि आंतोंमें पदार्थ, निद्रा-वस्थामें बहुत धीरे-धीरे आगे बढ़ते हैं, पर खाते समय, उसके बाद तथा जागनेपर बड़ी तेजीसे आगे बढ़ते हैं।

इसलिए कई चिकित्सकोंने खानेके बाद शौच जानेकी सिफारिश की है। निद्राकालमें आंतोंका काम बंद होनेके कारण खाते ही सो जानेसे कब्ज होना स्वाभाविक है। हम खानेके कई घंटे बाद सोयें तो खुराक जल्दी आगे बढ़ जायगी।

लेकिन इसका यह अर्थ नहीं है कि हम कतई न सोयें तो इससे आंतोंकी क्रिया तेज हो जायगी। तब तो उल्टी धीमी होगी,

क्योंकि नींद न आनेके कारण आये हुए अवसाद का असर आंतों-पर भी अवश्य पड़ता है। नींद न आनेपर भोजनमें अरुचि रहती है। भोजनमें रुचि आंतोंकी क्रियाको सतेज करती है। अच्छी निद्राका आंतोंकी सफाईके साथ निकट संबंध है। अच्छी नींदके बाद उठते ही अगर फौरन पेट साफ नहीं भी होता तो मल अवग्रहाभ आंतोंतक पहुंच जाता है। पूरा नाश्ता करनेके बाद बड़ी आंतोंके गतिमान होते ही सामान्य रूपसे पेटकी सफाई हो जाती है।

निद्राकी आवश्यकताके संबंधमें आयुर्वेदके प्रसिद्ध ग्रंथ सुश्रुतमें कहा है :

पुष्टिवर्णबलोत्साहमग्निदीप्तिमतन्द्रिताम् ।
करोति धातुसाम्यं च निद्रा काले निषेविता ॥

—समयपर (यानी पूरे समयतक) सोना पुष्टि देता है, रूपको सुंदर करता है, बल बढ़ाता है, जठराग्निको तेज करता है, आलस्य दूर करता है और धातुओंको सम करता है।

इतने काम साधनेवाली निद्रामें व्याघात होनेसे भला मल-शुद्धि कैसे संभव है ?

कब्जकी चर्चा चलनेपर एक नवयुवक डाक्टरने बतलाया कि उसके पास आनेवाले सौमें निन्नानवे रोगी कब्जसे पीड़ित होते हैं और उसे उन सब मरीजोंको किसी-न-किसी रूपमें जुलाबकी कोई दवा देनी पड़ती है। लेकिन इसीके साथ उस नवयुवकसे यह सुनकर मेरे आश्चर्यका ठिकाना न रहा कि दवा देनेवाला डाक्टर स्वयं कब्जसे पीड़ित है ! उसी समय मुझे यह कहावत याद आई—

'युवा योगी, वैद्य रोगी, शूर पीठी घाव रे।
कीमियागर भीख मांगे, इन्हें मत पतिआव रे।'

कारण पूछनेपर मालूम हुआ कि कामकी वजहसे उसका जीवन नियमित नहीं रह पाता। कभी दिनमें १२ बजे खाया तो कभी ३ बजे, कभी रातको ९ बजे सोया तो कभी १२ बजे।

किसी रोगीने तलब किया तो १२ बजे रातको भी सोतेसे उठकर जाना पड़ता है।

मैंने कहा, "पैसोंके लिए ही तुमने जीवन ऐसा अनियमित कर रखा है न?"

"पैसोंके लिए कैसे कहूं, डाक्टरके फर्जकी बात है।"

"भाई, मूल बात तो पैसेकी ही है। हम अपनी लोभवृत्तिको जिम्मेदारीकी सुंदर चादर ओढ़ाकर दूसरोंके सामने पेश करते हैं, लेकिन ऐसा करके हम उसके कुफलसे तो नहीं बच सकते। तुम यह तो अच्छी तरह जानते हो कि दवासे कब्ज नहीं जाता। जा सकता तो तुम पहले अपना कब्ज जरूर खोते, क्योंकि तुम्हारे पास तो दवाओंका भंडार ही है। यह भी तुम समझते हो कि खान-पान, नींद, शौच आदिकी अनियमितता तथा मानसिक परेशानियोंके कारण कब्ज होता है, और इन्हें दूर किये बिना, कब्ज नहीं जाता है। तुम खुद अपने बारेमें इसका अनुभव कर भी रहे हो। फिर भी, तुम रोगियोंको नियमितताका पाठ सिखानेके बदले दवा देते हो, यही तुम्हारे डाक्टरी फर्जका सबूत है?"

"मैं अकेला क्या, मैं तो अभी नया ही हूं, बड़े-से-बड़े और पुराने-से-पुराने डाक्टर रोज यही करते हैं।"

मैंने इतना ही कहा, "तो वे क्या फल नहीं भोगते? पुराना या बड़ा समझकर कुदरत उन्हें बख्श नहीं देती।"

४. शौचमें जल्दबाजी

आमतौरसे तो शौचका काम कुछ पलों—सेकंडों—का ही होता है। कभी-कभी तो बड़ी आंतोंका पूरा आधा हिस्सा उसी एक खिचावमें, जिसमें अवग्रहाभ आंतोंका मल निकलता है, खाली हो जाता है। लेकिन प्रायः पहली किस्तमें सिर्फ अवग्रहाभ मलाशयका मल निकलता है और उसी समय अवरोही आंतोंका मल आगे सरककर फिर अवग्रहाभ आंतोंको भरता है और दोबारा पाखानेकी दूसरी किस्त आती है।

ऐसे लोगोंकी तादाद बहुत बड़ी है, जिनकी बड़ी आंतोंका अवग्रहाभ भाग गलत भोजन और हाजत रोकनेके अत्याचारके परिणामस्वरूप मैलेका हौज बन जाता है और प्रायः इतना अधिक फैल जाता है और एक हिस्सा दूसरे हिस्सेके ऊपर इस तरह चढ़ जाता है कि उसकी पूरी सफाईके लिए दोहरी और तेहरी कोशिश जरूरी होती है—यानी एक बारमें उसकी पूरी सफाई कभी नहीं हो पाती—मलका पहला हिस्सा निकल जानेके बाद मलकी दूसरी और तीसरी किस्त नीचे उतरती है।

पहला आंशिक प्रयत्न मलाशय और अवग्रहाभ आंतोंके निचले हिस्सेको खाली करता है। कुछ देर रुकने और प्रयत्न करने तथा पेटके बायें हिस्सेको हाथोंसे दबानेसे कुछ मल नीचे मलाशयमें उतारा जा सकता है। दबानेकी यह क्रिया मल निकलनेके केंद्रोंको वैसे ही उत्तेजित करती है जैसे कि गलेके पिछले भागको स्पर्श करनेसे उल्टीका (कै करनेका) केंद्र उत्तेजित होता है। इससे बड़ी आंतें सिकुड़कर गुदाद्वार खुलता है और परिणामस्वरूप मलकी दूसरी किस्त निकलती है। इस रीतिसे तीसरी और कभी-कभी चौथी भी निकल आती है।

लेकिन इसमें पांचसे पंद्रह मिनट लग जाते हैं। अतएव भागाभागमें शौच जानेसे आंतोंको पूरी तरह साफ होनेका मौका नहीं मिलता। बहुत जल्दबाजीके परिणामस्वरूप उल्टा खिचाव होने लगता है और शौच एकदम रुक जाता है।

व्यस्त और परेशान-हाल व्यवसायी, उतावला क्लर्क, हाजिरी पुकारे जानेके पहले पहुंचना चाहनेवाला विद्यार्थी, घरके कामोंमें मशगूल मालिक तथा ऐसे ही और हजारों व्यक्ति अक्सर यह सोचनेकी गलती करते हैं कि शौच-सरीखे घृणित—पशु-कर्म—में समय लगानेकी क्या जरूरत है।

५. शौचको टालना तथा मलका बंधा होना

लोगोंकी एक बड़ी भूल यह भी है कि शौचके संबंधमें

लापरवाही करने या उसे टालनेमें कोई खास नुकसान नहीं है। बहुत बड़ी तादाद ऐसे लोगोंकी है, जो शौच जाना एक घिनौना काम मानते हैं और उसे अपने दूसरे कामोंकी सुविधाके अनुसार रखना चाहते हैं। शौच जाना उनके लिए कोई जरूरी काम नहीं है। रोजगार जरूरी है, बात जरूरी है, सिनेमा जरूरी है, सिगरेट जरूरी है, खाना जरूरी है, लेकिन शौच नहीं! अगर शौच गये बिना उनका गुजर हो सकता तो वह ईश्वरका उपकार मानते। ऐसे ही लोग चौबीसों घंटे तंदुरुस्तीका रोना रोया करते हैं और डाक्टर-वैद्योंकी जेबें भरते रहते हैं।

दूसरा आम गलत ख्याल जो अधिकांश पढ़े-लिखे डाक्टर, और दूसरे लोग भी, रखते हैं, वह यह कि मल खूब बंधा हुआ होना चाहिए। यह गलत धारणा सभ्य समुदायमें फैले हुए सार्वजनिक कब्जके कारण आई है।

पूरी तरह बंधे हुए मलके मानी हैं कब्ज। वह इस बातका लक्षण है कि बड़ी आंतें मलसे भरी हुई हैं और मल वहां इतनी देरतक पड़ा रहता है कि पानी सूखकर मल बंध जाता है और समूची आंतोंमें मल भर जाकर ऊपर दबाव पड़नेके कारण ही मल गुदाद्वारसे बाहर निकलता है।

ऊपर कह आये हैं कि हर भोजनके बाद शौच होना चाहिए। जब खुराकका फुजला ठीक वक्तसे यानी भोजन करनेके बाद २४ घंटेके अंदर ही निकलता है तो पाखाना नरम, पुलटिसकी तरहका होना चाहिए। खूब बंधा हुआ पाखाना तो खुराकके फुज़लेके अवरोही आंतों और अवग्रहाभ आंतोंमें देरतक पड़े रहनेके कारण होता है, इतनी देरतक कि उसमें रहा हुआ अधिकतर पानी सूख जाता है।

मलके समयपर निकलनेकी दशामें बड़ी आंतोंमें दो खुराकसे अधिकका फुज़ला नहीं रहना चाहिए। सुबहके नाश्तेके बादके शौचमें आंतें बिल्कुल खाली हो जानी चाहिए, जिससे आंतोंकी सतहसे निकलनेवाली श्लेष्माको शरीरकी इस नालीको शुद्ध

साफ़ करके स्वस्थ दशामें रखनेका अवसर मिल सके।

६. पानीकी कमी

पानी कम पीना कब्ज पैदा करता है, क्योंकि शरीरमें पानीकी कमी होनेपर आंतें खुराकमेंसे अधिक मात्रामें पानी खींच लेती हैं। रक्तमें पानीकी कमी रहनेसे शरीरमें तरल रस, जितनी मात्रा में चाहिए, नहीं निकलता। इससे मल खुश्क होकर कब्ज हो जाता है। शरीरको चौबीस घंटेमें कम-से-कम तीन सेर (६ पौंड) पानी चाहिए। दिन-रातमें पसीनेके रूपमें—और पेशाबके रूपमें—इतना पानी निकल जाता है। ज्यादा पसीना आनेवालोंको तो और अधिक पानीकी आवश्यकता होती है। इसी प्रकार बहुमूत्रवाले रोगीको भी ज्यादा पानी पीना चाहिए, क्योंकि पेशाबमें उसके ज्यादा पानी निकल जाता है। अधिक कसरत करनेवालोंको पसीना ज्यादा निकलता है, इसलिए उनमें कम पानी पीनेवालोंको कब्ज हो जाता है।

लोग कुछ स्थानोंके पानीको कब्जकर और कुछको पेट साफ करनेवाला मानते हैं। ये मान्यताएं कुछ अंशोंमें ठीक होती हैं। पानी हल्का-भारी होता है। हल्के पानीमें साबुन काफी फेन—झाग—देता है, भारी पानीमें उतना झाग नहीं देता। पीनेके लिए हल्का पानी ठीक है। लेकिन कब्जके लिए यह देखना होगा कि अगर वही पानी एकको कब्ज करता है और दूसरेको नहीं, तो सिर्फ पानीको कब्जकारक ठहरानेके बदले जिसे कब्ज करता है उसकी अन्य क्रियाओंको जिम्मेदार ठहराना अधिक उचित होगा। पानीके भारी या और किसी तरहसे खराब होनेकी आशंका हो तो उसे औटाकर ठंडा करके पीना चाहिए। उबालनेसे पानी शुद्ध हो जाता है।

जिस प्रकार भोजन समयपर करनेकी बात है, पानीके लिए वैसी कोई शर्त नहीं है। जब प्यास लगे तब पानी पीना चाहिए, किंतु भोजन करते समय कम-से-कम पीना चाहिए क्योंकि

खुराकके पेटमें पहुंचते ही पेटकी दीवारोंसे उस भोजनको पचानेके लिए कई तेज पाचक रस झरते हैं। भोजनके साथ अधिक पानी पीनेसे उन पाचक रसोंकी तेजी कम हो जाती है। इससे पाचन-क्रियामें वाधा पड़ती है।

कुछ लोग पानीके सहारे खुराकको गलेसे नीचे उतारते हैं या खानेके अंतमें सेर आध सेर पानी पीते हैं। ये भोजनको पूरी तरह चबाते नहीं हैं। ऐसे लोगोंको पाचन-संवंधी रोग अधिक होते हैं।

चरकमें कहा गया है:

पिबेद्य उदकं भुक्त्वा तद्धि कण्ठोरसिस्थितम् ।
स्नेहमाहारजं हत्वा भूयो दोषाय कल्पते ।।

—भोजनके अंतमें पिया हुआ पानी कंठ तथा उरमें स्थित आहारकी चिकनाईको पचने नहीं देता और बुरा नतीजा लाता है।

पानी पीनेके अच्छे समय—१. प्रातःकाल सोकर उठते ही—शौच जानेके पहले। अथवा चार बजे रात्रिकी समाप्तिके समय। २. दोपहरके भोजनके एक घंटे पहले। ३. दोपहरके भोजनके डेढ़-दो घंटे बाद, ४. तीसरे पहर ५. रातको सोते समय। हर बार आध सेर पानी खुशीसे पिया जा सकता है।

निशाके अंतमें अर्थात् सूर्योदयके पूर्व पानी पीनेकी सिफारिश की गई है।

निशान्ते च पिबेद्वारि

पानी पीनेके संबंधमें आयुर्वेदके ग्रंथ 'भावप्रकाश' में कई मूल्यवान् सुझाव हैं:

तृषितस्तु न चाश्नीयात् क्षुधितो न पिबेज्जलम् ।
तृषितस्तु भवेद्गुल्मी क्षुधितस्तु जलोदरी ॥

—प्यासेको खाना नहीं चाहिए और भूखेको पानी नहीं पीना

चाहिए। प्यासा खाये तो उसे गुल्म होगा और भूखा पानी पिये तो उसे जलोदर होगा।

जीवनं जीविनां जीवो जगत्सर्वं तु तन्मयम् ।
नातोऽत्यन्तनिषेधेन कदाचिद्वारिवार्यते ॥

—सारे संसारमें जीवोंका जीवन जल ही है। इसलिए किसी हालतमें जलका निषेध नहीं किया जा सकता।

लेकिन :

अत्यम्बुपानान्न विपच्यतेऽन्नं
निरम्बुपानाच्च स एव दोषः ।
तस्मान्नरो वह्निविवर्धनाय
मुहुर्मुहुर्वारि पिबेदभूरि ॥

—बहुत ज्यादा पानी पीनेसे खुराकका पाचन ठीक नहीं होता और एकबारगी न पीनेमें भी वही दोष है। इसलिए जठराग्निको जगाये रखने के लिए मनुष्यको कई वारमें थोड़ा-थोड़ा करके पूरा पानी पीना चाहिए।

कई साल पहलेकी बात है। हम दो दोस्त हरिद्वारमें हरकी पैड़ीके सामनेवाले हिस्सेमें बैठे वहांकी संध्याका आनंद ले रहे थे। देखा, उस समय एक बड़ा बंदर हरकी पैड़ीके बगलके मकानसे ब्रह्मकुंडके किनारे उतरकर चुपचाप बैठ गया। मेरा ध्यान उसकी ओर था कि वह क्या करता है। पांच-सात मिनट बैठनेके बाद बंदरने गंगामें मुंह लगाकर पानी पिया। फिर बैठ गया। मैंने अपने दोस्तसे कहा, "बताओ, अब यह क्यों बैठा है ?" दोस्तने कहा, "वह भी हम लोगोंकी तरह हरकी पैड़ीकी संध्याकी मौज ले रहा है !" दस मिनटके बाद फिर उसने इसी प्रकार पानी पिया और थोड़ी देरके बाद फिर तीसरी बार पीकर मकानपर चढ़ गया।

मैंने अपने दोस्तसे कहा कि इसका पानी पीनेका यह प्रकार अनुकरणीय है, एकबारगी बहुत-सा पानी खींच जाना गलत है।

७. पाखानेकी गंदगी

पाखानेकी असुविधा और गंदगी भी कब्जके खास कारणोंमें एक है। घरोंमें पाखाने तंग, अंधेरे, वदवूदार, टूटे-फूटे, कवाड़से भरे और इतने गंदे होते हैं कि उनमें जाना जेल जाने से भी अधिक संकटजनक होता है। लोगोंकी समझ है कि पाखानेके स्थानका गंदा होना अनिवार्य है। उसकी सफाईका ख्याल क्या रखना ! हम जहां जाकर पाखाना, पेशाब यानी शरीर की गंदगी निकालते हैं वहां सफाई क्या होगी ? पाखाना ऊपर न फैला रहे, इतना काफी है, वदबू तो उसमें होनी ही ठंहरी ! मच्छर, मक्खी, मकड़ी, छिपकली, जाले, नमी——ये सव तो पाखानेकी शोभा हैं !

दूसरी ओर गांधीजी कहते थे कि मेरे पाखाने का स्थान इतना साफ होना चाहिए, जितना चौका। उनके कहनेका मतलव था कि खाते समय मनको प्रसन्न रखनेके लिए जैसा साफ स्थान जरूरी है, उतना ही साफ स्थान मानसिक प्रसन्नताके लिए शौचके समय जरूरी है।

गांधीजीने अपनी वात शायद उन लोगोंके लिए कही होगी, जिनके चौके बहुत साफ रहते हैं. लेकिन जिनके यहां पाखाना और चौका दोनों गंदगीमें एक-दूसरेसे होड़ लेते हैं उनके लिए क्या ? वे तो कहेंगे कि हम बिल्कुल गांधीजीके कहे अनुसार चलते हैं, हमारा चौका देख लीजिए और पाखाना, दोनोंकी गंदगीमें कोई फर्क हो तो बतला दीजिए !

एक बार लेखक दिल्लीमें एक दोस्तके यहां ठहरा था। घर उनका ऐसी गंदी जगह था कि सांस रोके विना उस गलीमेंसे गुज-रना मुश्किल था। उस घरका पाखाना तो ऐसा था कि आज उस-का वर्णन करना भी मनको बुरा लगता है। वह दोस्त हजारों रुपया महीना कमानेवाले हैं, घरमें वढ़िया रेडियो है, टेलीफोन भी है, और तो और, अंग्रेजी पढ़े-लिखे हैं। जब ऐसोंके पाखानेका यह हाल है तो दूसरोंके, साधारण स्थितिवालोंके यहां क्या हाल

होगा ? थोड़ी हाजतमें तो आदमी गंदे पाखानोंमें जानेसे जान ही बचाता रहता है। मजबूरी हो जानेपर नाकमें कपड़ा ठूंसकर, ज्यों-त्यों करके जाता और जल्द-से-जल्द वहांसे उठकर भागनेकी कोशिश करता है। ऐसे गंदे पाखानेमें शौच साफ कैसे आ सकता है ? उन पाखानोंकी गंदगी तो आते हुए शौचको भी रोक देती है। गंदगीके डरसे मन सिमट जाता है। फिर आंतें सिमट जायं तो क्या आश्चर्य है ? इसीलिए बहुतेरे शहरवाले जब कभी बाहर ——साफ जगह——शौच जानेका अवसर पाते हैं तो मन-ही-मन अपने भाग्य-को सराहते हैं और कहते हैं कि बहुत दिनों बाद आज खुलकर पाखाना हुआ है। पर रोज ऐसी खुशी हासिल करनेके लिए कोई मामूली-सी कीमत भी देना वे पसन्द नहीं करते। न वह अपने घरके पाखानेको साफ रखनेकी कोशिश करते हैं, न उन लोगोंसे यही बन पड़ता है कि सुबह उठकर शौचके लिए शहर या कस्बेसे कोस-दो-कोस दूर जायं। हाथमें एक छोटी-सी खुरपी रखें, खुरपीसे थोड़ी ज़मीन खोदकर उसपर शौच हों और उसी मिट्टीसे पाखानेको ढक दें। लोगोंको बाहर शौच जाना भाता है, पर मैलेको ढकना उन्हें पसन्द नहीं आता। देखा जाता है कि बिल्ली पाखाना करनेसे पहले पंजोंसे मिट्टी कुरेदती है और पाखाना करनेके बाद उसी मिट्टीसे उस पाखानेको ढंक देती है। पर मनुष्य इस मामलेमें बिल्ली से भी गया-बीता है। कुछ तो मैलेको देखने तकसे नफरत करते हैं। वे ऐसी जगह जाना चाहते हैं जहां आसपास मैला न हो, पर अपने मैलेपर मिट्टी डालना उनसे नहीं बन पड़ता। खुद अपने मैलेसे भी परहेज करते हैं। आज जहां गये हैं, कल उससे नई जगह तलाश करेंगे, पर मैलेपर मिट्टी डालनेमें पाप समझेंगे।

लोग जिंदगीभर उन्हीं गंदगीभरे नरक-कुंडोंमें रोज जाते रहेंगे, लेकिन न बाहर जानेकी आदत डालेंगे, न अपने पाखानेको साफ करनेकी कुछ कोशिश करेंगे। कम शहरोंमें, कम ही भाग्य-वान हैं कि जिनके पाखाने साफ होते हैं। इसीलिए ऐसे

भाग्यवान भी कम ही मिलते हैं, जिन्हें कब्ज नहीं है।

हिंदुस्तानके शहरोंके सैकड़े नब्बे पाखानोंकी यह दशा और पाखानोंकी कमी, हाजत मारने या शौचमें जल्दी करनेको मजबूर करती है।

लोग सोने और बैठनेके कमरोंको तसवीरों और फर्नीचरसे सजानेमें जितना ध्यान देते हैं, उससे चौथाई भी पाखाना ठीक बनवानेपर ध्यान नहीं देते। पर किसी घरमें पाखानेका खराब होना पीढ़ी-दर-पीढ़ीके लिए कब्जका सामान जमा कर देना है। लोग जैसे संतानोंके लिए विरासतमें घर छोड़ जाते हैं, वैसे ही कब्जकी भी विरासत छोड़ जाते हैं।

गंदगीके सिवा पाखानोंकी कमी भी पाखानोंसे शीघ्र भागनेको विवश करती है। जहां एक आदमी लोटा लिये बाहर सिरपर सवार है, वहां भीतरका आदमी कैसे आरामसे शौच जा सकता है? शौचके लिए वास्तवमें समय अधिक नहीं चाहिए, लेकिन पाखानेमें गंदगी या मनमें तरद्दुद होनेकी हालतमें शौचमें समय अधिक लग जानेपर भी शौच साफ नहीं होता। घरोंमें हर पांच आदमी पीछे एक साफ पाखाना तो होना ही चाहिए।

पाखानेको साफ रखना कुछ कठिन काम नहीं है। पाखानेपर मिट्टी डालकर पाखानेकी गंदगीको दूर करना आसान-से-आसान काम है।

मैं गांधीजीके यहां साबरमती आश्रममें देखा करता कि मीराबहन अपनी बारीके दिन पाखानेकी बाल्टीमें ऊपरसे नीचेतक चारों ओर अखबारी कागज लगाकर मिट्टी डालकर पाखानेमें रख आतीं और साफ करनेके समय बाल्टीको उठाकर खेतकी नालीमें या किसी फलदार वृक्षकी जड़में उलट देतीं। इस प्रकारसे बाल्टीमें जरा भी पाखाना न लगता। पेशाबके लिए एक बाल्टी और रहती जिसके ऊपर एक ढालू चलनी रखी रहती थी। उसीमें आबदस्त भी लिया जाता था। पाखानेमें

कहीं गंदगीका नाम न रहता था। डेढ़ फुट ऊंची, दो फुट चौड़ी, तीन फुट लंबी एक चौकी रहती थी। इस चौकीमें चौड़ाईके लिए इधर-उधर आठ-आठ इंच चौड़े तीन फुट लंबे दो तख्ते लगे रहते थे, बीचका आठ इंच स्थान बाल्टीमें पाखाना और पेशाब करनेको खाली रखा जाता था। ऐसी चौकी और दो साधारण बाल्टियोंसे हर कहीं साफ-सुथरा पाखाना बनाया जा सकता है। और भी कई तरहके सुविधाजनक पाखाने बनाये जा सकते हैं। लेकिन यह तभी हो सकता है कि जब हमें पाखानेसे और पाखानेके नामसे नफरत न हो। हमें घृणा तो होनी चाहिए पेटमें आवश्यकतासे अधिक देरतक पाखाना रखनेसे, न कि बाहर निकलनेके बाद उसे देखने या साफ करनेसे।

मुझसे एक बार कुछ डोम—भंगी—युवकोंने कहा, "साहब, हमारा पेशा बड़ा बुरा है, लोग हमसे इस पेशेके कारण ही घृणा करते हैं।" मैंने कहा, "बात ठीक है, लेकिन घृणा करनेवाले भाइयोंसे कहो तो सही कि आप गंदगी करके प्रशंसाके पात्र बने रहते हैं और हम उसे साफ करके घृणाके पात्र बनते हैं, यह क्या बात है ?" लोग लड़कियोंके लिए वर-घर ढूंढ़ते समय अनेक चीजें देखते हैं, धन-दौलत, सासका स्वभाव, मकान, वगैरह-वगैरह। मैं कहता हूं, सबसे पहले यह देखना चाहिए कि जहां हम लड़की देंगे, उस घरमें लड़कीकी हाजत रफा करनेको स्थान ठीक है या नहीं। भला जहां लड़की इच्छानुसार शौच नहीं जा सकती वहां उसे और क्या सुख होगा ? जिस गर्भवती स्त्रीके पेटमें मैला सड़ता रहेगा उसका बच्चा कैसा होगा ? और भविष्यमें उसका स्वास्थ्य कैसा रहेगा ?

देहातके पर्देवाले घरोंमें तो स्त्रियोंके लिए महान् विपत्ति है। अगर स्त्री सुबह उठकर शौच न हो आई तो फिर दिनभर शौच नहीं जा सकती। खाने-पीनेके बाद रातको ९-१० बजे सबके सो जानेपर ही उसका बाहर शौचके लिए जाना संभव होता है।

कहते हैं, वहुएं शौच जाती हैं और खाना खाती हैं, यह किसीको मालूम भी न होना चाहिए। उस दिन एक भाई सुना रहे थे कि उनके सालेने सोलह सालकी अवस्थातक कभी अपनी भावजको खाते नहीं देखा। वह समझता था कि वह खाती नहीं है, न शौच जाती है! एक दिन संयोगवश उसने भावजको खाते देख लिया। उस दिन उसने आश्चर्यपूर्वक अपनी मांसे पूछा कि भाभी खाती भी हैं? इसपर मांने अपनी बहूको डांटा कि तू इस तरह खाती है कि घरके लोग देख पाते हैं। इस बात-पर वह बहू अबतक शरमाती है!

यह ब्राह्मण-क्षत्रियोंके घरोंकी हालत है! क्या इस रिवाज-पर किसी टीका-टिप्पणीकी जरूरत है?

पुरानी चालके लोग कपड़े उतारकर पाखाने जाते हैं। यह ठीक है कि कपड़ोंम गंदगीके हाथ न लगें, जो कपड़े रोज धोए न जाते हों उन्हें गंदगीसे बचाना उचित है। लेकिन अगर कोई जाड़ा खाते हुए शौच जायगा तो उसे भागनेकी जल्दी रहेगी और कांपते वदन कोठे की सफाई भी ठीक न होगी। एक देहाती कहावत है—

माघ सकारे जेठ दुपहरे,
भादों आधी रात।
तीन बखत जो झाड़ा लागे,
मानों छाती फार॥

—माघमें सबेरे, जेठमें दोपहरको और भादोंमें आधी रातको जो पाखानेकी हाजत हो तो वह छाती-फाड़ ही है।

ठीक ही है कि जाड़ा लगता रहे, धूपसे खोपड़ी तपती रहे और भादोंमें अंधेरी रातमें बरसते पानीमें हाजत हो और बाहर शौच जाना पड़े तो कलेजा जरूर दहलेगा। लेकिन अगर वहीं पाखानेका स्थान सुविधाजनक हो तो कभी किसी वक्त जाना न अखरेगा।

८. मानसिक चिंता

लोग मन और शरीरको अलग-अलग समझते हैं। कारण, शरीरमें मनका कोई निश्चित स्थान नहीं है। उसकी क्रियाओं-को—मनमें चलनेवाले विचारोंको अंगलीसे नहीं बतलाया जा सकता कि ये अमुक स्थानपर उत्पन्न होते या विचरते हैं। कोई डाक्टर-वैद्य किसी दवाके बलपर विचारोंको न इच्छानु-सार चला सकता है, न रोक सकता है। दुनिया बहुत उन्नत मानी जानेपर भी इस विषयमें वह जहां-की-तहां ही है। अपनेको इन विषयोंका निष्णात माननेवाले भी अशरीरी मन-मर्कटके नचाये नाचते हैं और उससे हैरान-परेशान रहते हैं। मनके अधीन रहकर मनका पता लगाया भी कैसे जा सकता है? मन-से अलग हुए बिना मनका रूप-निर्धारण कठिन काम है।

लेकिन मन या उसकी क्रियाओंको चाहे अंगुली धरकर न बताया जा सके, लेकिन शरीरपर उसका जो सीधा असर पड़ता है वह किसीके अनुभवसे बाहर नहीं है। लोगोंको हम नित्य कहते सुनते हैं, "इस बातका, इस घटनाका हमारे मनपर बड़ा असर पड़ा।" कोई बता नहीं पाता कि असर कहां पड़ा। फिर भी, हमारे सुनने, कहने या सोचनेकी सब क्रियाएं वायुकी भांति निराकार होते हुए भी शरीरपर अपना प्रत्यक्ष प्रभाव पैदा करती हैं।

अच्छी खबर सुनते ही मनुष्य खिल उठता है और बुरी खबर सुननेमात्रसे मनुष्य अक्सर बेहोशतक हो जाता है। इस प्रकार शरीर और मनके संबंध में कितने ही उदाहरण दिये जा सकते हैं।

हमारे कोठेपर भी मनका बहुत असर पड़ता है। यदि मनुष्य चिंतित मन लेकर पाखाने जाता है तो शौच साफ नहीं होता। चिताग्रस्तको अच्छी हाजत भी नहीं होती। कुछ लोग पाखानेमें ही सारी चिंताएं करते हैं—शौच भूल जाते हैं और दूसरे-दूसरे फिक्रोंमें लगे रहते हैं, उन्हें यह भी पता

नहीं रहता कि वहां वह कितनी देर बैठे।

शौच जानेमें जोर लगानेकी जरूरत नहीं है, लेकिन मनसे थोड़ा ध्यान रखनेकी जरूरत है कि अब हाजत आई, अब मल निकला। अगर अधिक चिंताग्रस्त स्थिति हो तो मन-बहलावके निमित्त दस-पांच मिनटके लिए वहां बैठे-बैठे किसी अखबारपर आंखें फिराते रह सकते हैं।

बहुतेरे कब्जवाले शौच जानेके समय बुरी तरह डरते रहते हैं—"नहीं होगा।" ये लोग बड़ी निराशाका रुख लेकर जाते हैं। उसका नतीजा होता है, "रोते गये मरेकी खबर लाये।" पूर्ण आशा रखकर निश्चिंत मनसे शौच जाना चाहिए। पानी पीकर शौच जानेमें भी यही तथ्य है। हम शौचके पहले पानी यह इरादा रखकर पीते हैं कि इससे हाजत पैदा होगी तो वह होती ही है। पानी और तरहसे भी काम करता है। उससे आंतों-पर दवाव पड़ता है और उनमें हरकत पैदा होती है। पर सिगरेट, बीड़ी पीनेवालोंका तो इस मामलेमें अधिकतर मन ही काम करता है। शौच न होनेके भयके कारण दिल धड़कता रहता है और दिलके धड़कनेसे आंतोंके काममें बाधा पड़ सकती है।

अगर सुबह पहली बार शौच थोड़ा आये तो कोई हर्ज नहीं। बहुत लोग चाहते हैं कि आंतोंमेंका सारे-का-सारा मल एक बार सुबह ही आ जाना चाहिए। पर आंतें हमारी इच्छानुसार काम नहीं किया करतीं—अपने हिसाबसे काम करती हैं। मलाशय-में आया हुआ मल ही बाहर आता है। जब अंदाज हो जाय कि मलाशयमें आया हुआ मल निकल गया है तो शौचसे उठकर आ जाना चाहिए। फिर धीरे-धीरे मलाशयमें मल इकट्ठा होने-पर दूसरे वक्त निकलेगा। हम दो या तीन बार शौच जाना नापसंद करते हैं, इसीलिए हम एक बारमें ही कोठेकी सफाई-की उम्मीद करते हैं। जो लोग चौबीस घंटोंमें एक बारके जाने-वाले हैं, उनके एक बारमें ज्यादा मल निकल सकता है, क्योंकि उनके कोठेमें कई दिनोंका अवशेष मल पड़ा रहता है। पुराना

निकलता रहता है, ऊपर नया जमा होता जाता है। लेकिन जिनकी आंतें बीस घंटेमें खुराकका फुज़ला मलकी शक्लमें निकालनेकी आदी हैं उनको एक वक्तमें सारा मल नहीं आ सकता।

९. नशा

कुछ लोग दुःख-दर्द भुलानेको नशा करते हैं। मानसिक चिंता या कष्ट होनेपर कुछ नशा खा-पीकर बेहोशीकी हालतमें पड़ जाते हैं। लेकिन चिंताओंका इलाज नशा नहीं है। अधिकतर चिंताएं अज्ञानजन्य होती हैं। नशा ज्ञानका नाशक माना गया है। उसके द्वारा चिंताओंसे छुटकारा न मिलकर खुद नशेकी एक बला और लग जाती है। नशेसे स्वास्थ्य खराब होने लगता है। पैसे तो नष्ट होते ही हैं। चिंताएं घटनेके बजाय बढ़ जाती हैं, **"पूत मांगने गई, भरतार गंवा आई"** वाली कहावत चरितार्थ होती है। चिंताओंसे मुक्ति पानेके लिए मनकी एकाग्रता—दृढ़ता—आवश्यक है, पर नशेसे तो मनको एकाग्र करनेकी शक्ति जाती रहती है।

बेहोशी और शिथिलता दोनों एक तरहकी चीज हैं। मनुष्य बेहोश होनेके पहले शिथिल होने लगता है और बेहोशी दूर होनेके बाद भी देरतक वह शिथिलता बनी रहती है। नशेसे आई हुई बेहोशीका असर सिर्फ दिमागपर ही नहीं, सारे शरीरपर होता है। नशा शरीरकी नस-नसको बेहोश करता है। सभी नशीली वस्तुएं—तम्बाकू, सिगरेट, बीड़ी, चाय, काफी, भांग, अफीम, गांजा, चरस, शराब आदि—शरीरकी रगोंमें एक बार अतिरिक्त उत्तेजना पैदा करके बादको उसको शिथिल करती हैं। इसलिए ये सभी नशे कब्ज पैदा करनेवाले हैं। अगर इनमेंकी कोई चीज उत्तेजना दिलाकर कभी कोठेको साफ करती जान पड़ती है तो यह असर चंद रोज ही होता है, कुछ दिनों बाद हालत ज्यों-की-त्यों हो जाती है। इतना ही नहीं, अगर वह नशा छोड़ना चाहें तो हालत पहलेसे खराब हो

जाती है। कब्ज तो ज्यों-का-त्यों रहता है, नशेकी एक लत ऊपर-से लग जाती है। ऐसे ही लोग कहते हैं कि हमें तम्बाकू या अमुक नशा पीनेसे दस्त होता है। लेकिन उनके कहनेमें पीनेसे होने-का भाव यह रहता है कि न पीनेसे नहीं होता। जो पहले अपने आप होता था, वह अब तंबाकू पीनेसे होता है। अच्छा सौदा रहा यह!

कुछ लोग सोडावाटर और लेमनेड वगैरहको कब्ज दूर करनेवाला मानते हैं, पर यह गलत है। ये सब चीजें, खासकर ठंडी चीजें—जैसे बरफ और कोकाकोला वगैरह कब्जको बढ़ाने-वाले हैं।

१०. भूखसे अधिक खाना

मुहावरेमें 'भूख' शब्दका एक अर्थ 'जरूरत' लिया गया है। जैसे, "आपको कितने रुपयोंकी भूख है, यानी कितनेकी जरूरत है?" हमारे शरीरको, उसके द्वारा लिये जानेवाले कामकी दृष्टिसे जितनेकी भूख—जरूरत हो, उतना ही खाना उचित है। लोगोंका यह ख्याल कि ज्यादा खाना ज्यादा फायदा करता है या ज्यादा शक्ति देता है, बिल्कुल गलत है। लोग सवाल करते हैं कि कोई भूखसे ज्यादा कैसे खा सकता है? लेकिन हिंदीमें एक कहावत है "खाय जितनी भूख, सोए जितनी नींद।" संस्कृत में भी है :

आहारो मैथुनं निद्रा सेव्यमाना विवर्धते।

—आहार, भोग और निद्रा बढ़ानेसे बढ़ते हैं।

लेकिन बिना विशेष नुकसान उठाए ऐसा नहीं किया जा सकता।

लोग खानेका माप पेट भरजाना करते हैं। लोगोंको कहते सुना जाता है, "हमारा पेट भर गया है, हम और नहीं खा सकते या अभी पेट भरा नहीं है।" लेकिन हमारा पेट किसी कठिन पदार्थका बना हुआ नहीं है, वह लचीला है। वह रबरकी थैलीकी भांति फैल सकता है। एक आदमी आध सेर आटेकी

रोटियोंमें तृप्त हो जाता है, दूसरा उसी उम्र और कदवाला सेरभर खाकर भी पेट खाली रह जानेकी शिकायत करता है। ज्यादा खाते रहनेकी आदतसे पेटकी थैली फैल जाती है। पेटकी थैलीको धीरे-धीरे खुराककी मिकदार बढ़ाते हुए बढ़ाया जा सकता है। उसी तरह उपवास अथवा खुराककी मात्रा कम करके बिना कोई नुकसान उठाये घटाया भी जा सकता है।

ज्यादा मेहनत करनेवालोंको कुछ ज्यादा खानेकी जरूरत होती है।

"पेट भरना" शब्द बहुत मानी नहीं रखता। ऐसे लोग मिलते हैं, जिन्होंने अभी कहा कि "बस पेट भर गया, अब कुछ नहीं खा सकते।" लेकिन अगर उनकी रुचिकी कोई चटपटी या मीठी चीज सामने आ जाय तो जितना खा चुके हैं उससे आधी खुराक और खा लेंगे। इस तरह खानेवालोंको इस बातका ख्याल कहां रह सकता है कि कितनी भूख—जरूरत—है ? जिन्हें लोग बहुत समझदार गिनते हैं उनतककी यही कैफियत है। लेकिन कुदरतके यहां नियम भंग करनेवाले समझदारोंके लिए भी वही दंड है जो नासमझोंके लिए। नियम भंग करनेवाला तो समझदार कहलानेका हकदार ही नहीं है।

बिना भूख और भूखसे ज्यादा खानेका नतीजा एक ही होता है। दोनों हालतोंमें आंतोंपर शक्तिसे अधिक बोझ पड़ता है। ताकतसे अधिक बोझ उठानेपर आदमीकी कमर जैसे जल्दी झुक जाती है वैसे ही आंतें भी जल्द ही बेकार होने लगती हैं। कार्यशक्ति दिन-दिन घटती जाती है। पचास साल काम करनेके बदले वे बीस सालमें ही जवाब दे देती हैं।

अधिक खानेके बुरे परिणामसे अगर हम परिचित हों तो कभी खुराक और स्वास्थ्य दोनोंको नष्ट करनेका पाप न करें।

मुझे याद पड़ता है कि कभी एक रातको मैंने रोजसे दूना

भोजन कर लिया था। उस रात मुझपर जो बीती, वह मेरा जी ही जानता है। गला जल रहा था, खट्टी डकारें आ रही थीं, पेट फूला हुआ था, जी मिचला रहा था और आंखोंसे नींद गायब हो गई थी। निरंतर खुश रहनेवाला मन बेचैन हो उठा था। मनमें आया कि ज्यादा खानेकी बुराईपर एक लेख लिखकर वक्त काटूं। लेकिन कैसा लिखना और कैसा पढ़ना, वहां तो मेरे लिए मिनट-मिनट भारी हो रहे थे। ज्यों-त्यों करके मैंने रात काटी। सुबह उल्टीकी और एनिमासे पेट साफ किया, तब राहत मिली। फिर प्रायश्चित्तस्वरूप दो दिनका उपवास करके भविष्यके लिए ज्यादा न खानेकी कसम खाई।

अधिक खुराकसे अधिक शक्ति मिलती है, इस भ्रममें अथवा स्वादके वशमें होकर लोग क्यों अपने पैर आप कुल्हाड़ी मारते हैं ?

११. बिना भूख खाना

मनुष्यके स्वस्थ रहनेपर—शरीरके सब भीतरी, बाहरी अवयवोंके अपना-अपना काम यथार्थ रूपमें करते रहने की दशामें—उसे भूख लगना अनिवार्य है। अंदर, बाहर, कहीं कुछ खराबी होनेपर ही भूख बंद होती है या कम होती है। उस समय खाना जारी रखना हानिकारक है। भूखमें कमी होते ही, उसका कारण तलाश करना चाहिए और जल्द-से-जल्द उसे दूर करना चाहिए। प्रायः भूख न लगनेका कारण कब्ज—आंतोंका साफ न रहना—होता है। कारणको दूर न करके खाना जारी रखना विशेष हानि पहुंचाता है। लोगोंके चित्तमें एक प्रबल संस्कार है कि बिना खाये आदमी जी नहीं सकता, अथवा न खाने या कम खानेसे कमजोर हो जाता है। यह सही है कि अधिक समयतक न खानेसे आदमी नहीं जी सकता और दीर्घकालतक कम खाते रहनेसे कमजोरी भी जरूर आती है। लेकिन भूख न रहनेकी हालतमें मुद्दततक खाते

रहनेसे तो जिंदगीसे हाथ धोना पड़ता है और कमजोरी तो आती ही है, क्योंकि हम जो खाते हैं उसे अगर हजम न करें तो खुराकको सिर्फ गलेसे नीचे उतार देना काफी नहीं है। गले-से आप चाहे जितनी खुराक उतार दें, लेकिन आपके जिंदा रहने या आपको शक्ति देनेमें खुराकका उतना ही हिस्सा मददगार होता है जितनेको कि आंतें पचा पाती हैं।

बिना भूखके खाना छोटी और बड़ी दोनों आंतोंके लिए हानिकारक है। भूख न लगनेके मानी हैं आंतोंपर पहलेसे बोझका लदा होना। घोड़ा एक बोझको ढो नहीं पा रहा है, उसकी कमर झुकी जा रही है, उस दशामें उसपर और वोझ लादने-जैसा ही काम थकी हुई, विश्राम चाहनेवाली आंतोंको खुराकसे लादनेका है।

१२. कम खाना

जरूरतसे कम खाना भी कब्जकारक है। लेकिन कम खानेवाले सौमें शायद दो मिलेंगे, अधिकतर तो अधिक खाने-वाले ही होते हैं। न मिल पाने पर कम खानेवालोंकी चर्चाका स्थल यह नहीं है।

१३. बिना खुज्झेवाली खुराक

सभ्य या कहिये बड़े आदमी बननेके फेरमें लोग आज खाने-वाली वस्तुओंका, खाया जा सकनेवाला, ऊपरी भाग निकालकर खाने लगे हैं। यह सुरुचि-संपन्नताका लक्षण माना जाता है कि ऊपरका सख्त हिस्सा निकालकर भीतरका सार-सार खाया जाय। शहरवालोंकी आंखोंको जैसे सफेद कपड़े वहुत अच्छे लगते हैं वैसे ही उन्हें आटा, चावल, चीनी भी बिल्कुल सफेद चाहिए। गेहूंका ऊपरी हिस्सा हल्का बादामी होता है और उसका गूदा सफेद। सफेदीपसंद लोग गेहूंमेंसे चोकर इसलिए निकाल देते हैं कि बादामी रंग उनकी आंखोंको सुहाता नहीं है। धानकी भूसी निकालनेके बाद चावलके ऊपर एक पर्त होती है, जिसका रंग

कुछ चावलोंमें पीला-सा और कुछ चावलोंमें लाल होता है, मिलोंमें या ढेंकेमें छांट-कूटकर चावलोंका यह ऊपरका पर्त—पीलापन या लाली निकाल दी जाती है, क्योंकि उसके रहनेसे आंखोंको चावल रुचते नहीं हैं। इसी तरह ईखके रसमेंसे पीला-पन—पीला पदार्थ निकालकर उसकी सफेद चीनी बनाई जाती है। जांचसे देखा गया है कि अधिकांश सफेदपोश—इस प्रकारके सफेदीपसंद लोग—कब्जके मरीज होते हैं, क्योंकि खुराक में खुज्झा देनेवाले अंशको तो वे निकाल फेंकते हैं। उस अंश में खुज्झेके सिवा और भी अनेक तत्त्व (विटैमिन आदि) होते हैं, जिससे भोजनके पाचनमें तथा खूनके बननेमें मदद मिलती है। सफेदपोश लोग सुरुचिका गर्व कर सकते हैं, लेकिन स्वास्थ्यका नहीं। इस भोजनसे खूनमें सुर्खीके बजाय सफेदी बढ़ती है। इसको लोग गोरापन कहते हैं, किंतु वास्तवमें तो रक्तमें लाल कणोंकी कमीका परिमाण रक्तहीनता (एनिमियां) का चिह्न है।

तरकारियोंपरसे हम बहुत मोटे छिलके उतारते हैं। इससे पेटमें अन्य लाभदायक अंश कम पहुंचनेके साथ खुज्झा भी कम पहुंचता है। नाक़िस समझकर निकाला हुआ हिस्सा बड़े लाभकी वस्तु होती है।

हम समझें कि हम जीनेके लिए खाते हैं, खानेके लिए नहीं जीते, यानी स्वादके लिए हम नहीं जीते। फारसीमें कहावत है: "ख़ुर्दन बराय ज़ीस्तन अस्त, न के ज़ीस्तन बराय ख़ुर्दन।" अंग्रेजीमें भी इसी भावको "Eat to live, not live to eat" के रूपमें कहा है। स्वास्थ्य और स्वाद प्रायः हमेशा साथ नहीं चलते। भोजन में रंग, रूप और गंध आदिका भी स्थान है, लेकिन प्रधान स्थान गुणका है। रंग, रूप और गंध तो आदतकी बात है। स्वास्थ्यकर भोजन रंग, रूपमें और गंधमें भी अच्छा होगा, लेकिन रंग, रूप और गंधमें अच्छे लगनेवाले खाने के सब पदार्थोंका स्वास्थ्यकर होना जरूरी नहीं है। इसमें काफी रुचि-विभिन्नता होती है। भूखमें स्वाद है, इसके लिए महा-

भारतमें कहा है :

संपन्नतरमेवान्नं दरिद्रा भुञ्जते सदा ।
क्षुत्स्वादुतां जनयति सा चाढ्येषु दुर्लभा ॥

—दरिद्र सदा ही वढ़िया भोजन करते हैं, क्योंकि भूख इनके भोजनको स्वादिष्ट बना देती है, जो धनियोंमें दुर्लभ है।

धनी होकर मनुष्य जैसे मकानमें नक्काशी कराता है, वैसे ही वह भोजनमें भी तरहदारी पैदा करता है। जितना धनी, उतनी अधिक तरहदारी। लिहाज़ा, उतनी ही अधिक व्याधियां!

१४. बिना चबाए खाना

पहले कहा जा चुका है कि खुराकको चवाने पर उसमें मुंह की लार मिलती है, जो परिपाक-क्रियामें सहायक होती है। खुराकमें लारका मिलना बहुत जरूरी है। विना चबाये जल्दी खाकर हम कई तरहका नुकसान उठाते हैं। पचनेके लिए खुराकका सूक्ष्म खंडोंमें विभाजित होना बहुत आवश्यक है। यदि हम उसे दांतों द्वारा भलीभांति चबाकर पतली करके गलेसे उतारें तो वह आसानीसे पचेगी, और जब हम मुंहमें भोजनको चबाकर उसका स्वाद लेते हैं तो खुराकके पेटमें पहुंचनेके पहले ही वहां पाचक रस निकलने शुरू हो जाते हैं।

कहा है, "अजवत् चर्वणं कुर्यात्"—अर्थात् बकरीकी तरह चबाओ। बकरी मुंहसे दो-चार पत्तियां तोड़कर उनको जल्दी-जल्दी खूब चबाकर गलेके नीचे उतारती है। कुछ लोग धीरे-धीरे खानेके पक्षपाती हैं, लेकिन खानेमें देर लगाकर भी मनुष्य खुराकको बिना चबाये निगल सकता है। खुराकको मुंहमें लिये बैठे रहना बेफायदा है, खुराक पर दांतों की चक्कीका ज्यादा बार फिरना आवश्यक है, और वह जल्दी-जल्दी फिरानी चाहिए। ज्यादा बार फिरानेमें जितना वक्त लगे, लगाना चाहिए। कुछ ने कहा है कि मनुष्यके बत्तीस दांत होते हैं, इसलिए प्रत्येक

ग्रासको बत्तीस बार दांतोंसे कुचलकर गलेके नीचे ले जाना चाहिए।

अंग्रेजीमें कहावत है, "Drink the bread, eat the milk." अर्थात्—"दूध को खाओ, रोटीको पीओ।" यानी दूधको वत्तीस बार मुंहमें घुलाओ तो उसमें मुंहकी काफी लार मिल जायगी और रोटीको वत्तीस बार चवाओ तो लार मिलनेके साथ-साथ वह पानीकी तरह पतली बन जायगी।

आज प्राय: लोगोंको दांतोंमें पायरिया तथा अन्य रोगोंकी शिकायतें रहती हैं। इसका प्रधान कारण कब्ज है और दूसरा कारण ह दांतोंसे काम न लेना। अगर दांतोंसे चबानेका पूरा काम लिया जाय और उनकी पूरी सफाई रखी जाय तो दांत बहुत दिनोंतक मजबूत रह सकते हैं।

दांत तथा पेट दोनोंको ही ठीक रखनेके लिए ऐसी खुराकका इस्तेमाल करना चाहिए, जिसमें काफी चबानेकी जरूरत पड़े।

चबानेका एक बड़ा लाभ और है। खुराकका असली स्वाद चबानेपर ही मिलता है। मनुष्यको खुराकमें नमक तथा अन्य तीखी चीजोंकी मदद इसीलिए लेनी पड़ती है कि वह खुराकको चबाता नहीं है। चबाकर खानेवालोंको स्वादके लिए मसालोंकी बहुत कम ही जरूरत पड़ती है।

चबानेसे खुराकमें पूरी किफायत होती है। हम जितना खाते हैं वह सब हमारे शरीरके काम नहीं आता—अंग नहीं लगता। उसका काफी हिस्सा योंही मलकी शक्लमें निकल जाता है। हमें इसका ज्ञान नहीं है कि कितना काममें आया, कितना व्यर्थ गया। अगर कोई बाहर जूठन छोड़ देता है या दूसरी तरह अन्नको बरबाद करता है तो बुरा माना जाता है। लेकिन पेटमें गैर-जरूरी तौरपर कोई चाहे जितना डाले, उसके लिए कुछ नहीं कहा जाता। लेकिन बाहरकी बरबादीसे यह भीतरी बरबादी अधिक भयंकर है। बाहर तो आप वस्तुको

ही नष्ट करते हैं, लेकिन अंदर तो वस्तु और उसकी अधिकताके कारण शरीरको होनेवाली हानि उठाकर आप दोहरी मार खाते हैं। एक तरहसे आत्महत्या ही करते हैं और खुराकके अभावमें मरनेवाले दूसरे लोगोंकी हत्याका पाप अपने सिर लेते हैं।

कहीं ऐसे अंक नहीं देखे गये कि इस तरह अधिक खाकर हर साल दुनियामें कितनी प्रतिशत खानेकी वस्तुएं नष्ट होती हैं, लेकिन ख्याल करनेपर मालूम होता है कि बहुत अधिक होती होंगी।

मुझे उस दिन एक निदान-शास्त्री डाक्टरने सुनाया कि बहुत आदमियोंके पाखानोंकी जांचमें बिना पचा सामान मिलता है। यह डबल बरबादी है, खुराक और स्वास्थ्य दोनोंकी। पाठकोंको यह सुनकर अचंभा होगा कि वह डाक्टर जोरसे खानेवालोंमें नामी हैं। जबतक वह दावतमें न जायं उनके दोस्तोंको मज़ा नहीं आता ! परिणाम यह हुआ कि यह भले डाक्टर नाड़ी-दौर्बल्य रोगके शिकार हो गये।

१५. गलत खाना

बिना भूख खाना, अधिक खाना और बिना चबाये खाना, जितना हानिकारक है, उतना ही हानिकारक गलत चीजें खाना है। जैसे मांस, मसाले, खटाई, मिठाई, हलुआ, पूड़ी, पकौड़ी इत्यादि खाना सदा हानिकारक है।

हमारा शरीर जिन तत्त्वोंसे निर्मित हुआ है वे तत्त्व खानेकी जिन वस्तुओंमें पाये जायं वही मनुष्यकी खुराक हो सकती है—होनी चाहिए। मनुष्य-शरीरका विश्लेषण करनेपर उसमें निम्नलिखित तत्त्व उनके संमुख लिखी हुई मात्रामें पाये जाते हैं :

१५० पौण्ड वजनवाले व्यक्तिमें

आक्सीजन	६५ प्रतिशत	९७.५ पौण्ड
कारबन	१८ „	२७.० „
हाइड्रोजन	१० „	१५.० „
नाइट्रोजन	३ „	४.५ „
कैलसियम	२ „	३.० „
फासफोरस	१ „	१.५ „
पोटेशियम	०.३५ „	८.४ औंस
सल्फर	०.२५ „	६.० „
सोडियम क्लोराइड	०.१५ „	३.६ „
मैगनेशियम	०.०५ „	१.२ „
आइरन	०.००४ „	.१ „
आयोडिन, क्लोरिन, सिलिकन, जिंक	बहुत कम	

ये सारे तत्त्व हमारे शरीरको खुराकमेंसे मिलने चाहिए। माता गर्भकालमें जो भोजन करती है उससे उसका अपना शरीर बननेके साथ-साथ गर्भका भी पोषण होता है। गर्भके बाहर जानेपर शिशुके लिए उसी खुराकसे मांका दूध बनता है। जब बच्चा दांतोंसे दूसरी खुराक खाने लगता है तो उससे उसका शरीर बढ़ता है। वास्तवमें हमारा यह शरीर खुराकसे ही बना है और उसीके आधारपर टिका हुआ है। शरीरमें प्रकृतिकी ओरसे ऐसा प्रबंध है कि हम जो खाते हैं उसमेंसे शरीरके लिए आवश्यक अंश लेकर अवशिष्ट मलके रूपमें बाहर निकल जाता है। जन्मसे मृत्युतक यह क्रिया चलती रहती है।

मनुष्य जिस देश और समाजमें पदा होता है उसे उससे खान-पानकी कई वस्तुएं मिलती हैं। उनके बारेमें गलत-सही

कुछ संस्कार भी मिलते हैं और उन्हींके अनुसार वह खाता-पीता है।

पहले इस विषयपर उतनी छानबीन शायद नहीं हुई थी। इधर ४०-५० सालके अंदर इस विषयकी खूब खोज हुई है। परिणामस्वरूप मनुष्योंको होनेवाली अनेक बीमारियां गलत खुराकके कारण होती साबित हुईं और खुराकको सुधारकर उन बीमारियोंसे मनुष्योंको मुक्ति दिलानेमें बड़ी सफलता मिली है। खुराकसे रोग हटानेके प्रयोग हजारोंपर नहीं, लाखोंपर हुए हैं और पूर्ण सफलताके साथ हुए हैं। विदेशमें इसपर ढेर-का-ढेर साहित्य तैयार हो गया है। भोजन-संबंधी पुस्तकोंकी संख्या चार अंकोंमें न रहकर पांच अंकोंमें हो सकती है। कुछ किताबें तो इतनी अच्छी तरह लिखी गई हैं मानों लेखक एक हाथमें खुराक लिये हुए है और दूसरे हाथमें मनुष्यका शरीर, और दर्पणमें मुंह देखनेकी भांति प्रत्यक्ष देख रहा है कि किस खुराकका शरीरपर कैसा परिणाम हो रहा है। सफेद चूहोंपर, कबूतरोंपर तथा अन्य अनेक पशु-पक्षियोंपर, और मनुष्योंपर भी, खुराकके बहुत काफी प्रयोग करनेके बाद वे पुस्तकें लिखी गई हैं।

यदि हमें अपना शरीर दुरुस्त रखना हो या करना हो तो हमें अपने लिए भोजनके चुनावका सही तरीका अपनाना चाहिए। पर आज हम करते क्या हैं ? स्वाद और भूख हमारे मापदंड हैं। एक हदतक दोनों बातें ठीक भी हैं। लेकिन हमारी भूख बिगड़ गई है और साथ ही स्वाद भी खराब हो गया है। हम भूखकी भावना—भुखासको यानी खानेके लालचको भूख माननेकी गलती करते हैं। अक्सर लोग नकली भूखके वशमें हो जाते हैं। स्वाद तो हमारा बिल्कुल ही बिगड़ गया है। वास्तवमें हमें स्वाद लेना चाहिए उन चीजोंमें, जो हमारे लिए हितकर हों। पर हमारी आदतें ऐसी खराब हो गई हैं कि हम अत्यंत हानिकारक वस्तुओंमें स्वाद लेने लगे हैं। हम मसालोंमें, खटाईमें, मीठेमें और चीजोंको तल-तलाकर खानेमें स्वाद मानते

हैं। जिन्हें सही भूख लगती है उन्हें सादे-से-सादे भोजनमें अत्यधिक स्वाद आता है। कहा है, "भूख लगे रोटीका टुकड़ा रूखा और सलोना क्या ?" पर विना भूखके खानेवाले, थालियों-में सत्तर दो वहत्तर प्रकारके व्यंजन रखकर भी उनमें स्वाद नहीं पाते, वे नित्य नये स्वादकी तलाशमें लगे रहते हैं। जो हम खायं वह वस्तु स्वाद लगनी चाहिए, लेकिन स्वादके लिए खाना गुनाह है। मनुष्यको इस गुनाहका फल भी हाथों-हाथ मिलता है।

जीभके चार अंगुलके स्वादके लिए कब्ज-जैसी भयंकर विपत्ति मोल लेना कितनी बड़ी गलती है ? कहा है, "उतरा घांटी, हुआ माटी"—यानी जीभतक स्वाद है, जब चीज गलेसे नीचे उतर गई तो मिट्टी हुई, यानी आगे तो वह मलकी शवल लेगी।

मनुष्य पहले स्वादके पीछे प्राण देता है, फिर कब्ज खरीद-कर पेटमें मल सड़नेपर प्राण जानेकी अपेक्षा भी अधिक कष्ट भोगता है।

: १२ :

दस्तावर दवाइयां

पाठक जानना चाहेंगे कि वाजारमें कब्ज दूर करनेके लिए आज जो सैकड़ों प्रकारकी दवाएं विकती हैं उनका कब्जके निवारणमें कितना स्थान है ?

कब्जकी दवाओंके बारेमें गांधीजीने कहा है :

"आंतोंसे संबंधित विषयोंके नामी विशेषज्ञोंने सारी दस्तावर दवाइयोंको उत्तेजक विष कहा है। क्रियाओंमें भिन्नता होते हुए भी परिणाममें सब हानिकारक हैं—कोई कम, कोई ज्यादा। किसी भी विरेचक औषधिके वारेमें यह दावा कि वह हानिकारक नहीं है, झूठा है।"

"कब्ज इतना फैला हुआ रोग है कि उसके लिए सैकड़ों दवाएं निकल गई हैं। मादर्स सिंगल सिरप, फ्रूटसाल्ट वगैरह दवाएं कब्ज मिटानेके नामपर ही चलती हैं। कब्ज मिटानेके फिक्रमें हजारों आदमी ऐसी दवाओंके पीछे परेशान होते हैं। वैद्य-डाक्टरोंसे कब्ज इत्यादि रोगोंकी जड़ पूछनेपर बदहज्मीको कारण बतायंगे और यह भी बतला देंगे कि बदहज्मीका कारण दूर कर देनेपर ये रोग चले जाते हैं। ईमानदार वैद्य, डाक्टर साफ कहते हैं कि हमारे रोगी अपनी गलत आदतें रखे-रखे रोग दूर करना चाहते हैं, इसीलिए हमें उन्हें भांति-भांतिकी दवाएं देनी पड़ती हैं।"

दस्तावर दवाओंसे सबसे अधिक हानि पेट और पित्ताशयको पहुंचती है। विरेचन दवा तो दी जाती है मुंहसे और उससे काम लेना रहता है आंतोंका २९ फुटका भाग पार करके। कब्जके अधिकांश मरीजोंका मल गुदाद्वारके ऊपर मलाशयमें या अवग्रहाभ आंतोंमें जमा रहता है। इससे ज्यादा गलती और क्या हो सकती है कि गुदाद्वारके ६ इंचके हिस्सेको उत्तेजन देने या काममें लगानेके लिए हम मुंहसे दवा लेकर २२ फुटकी छोटी आंतों और साढ़े आठ फुटकी सारी बड़ी आंतोंको सतायें ?

अनेक ओषधियां अभिशोषित होने और रक्तमें मिलनेके बाद ही आंतोंपर काम करती हैं। इससे यह सिद्ध होता है कि विरेचन दवाइयां सिर्फ आंतोंपर ही नहीं, बल्कि खूनमें मिलनेके कारण शरीरकी रग-रगपर बुरा असर डालती हैं।

कुछ डाक्टर आंतोंको सड़नेवाले पदार्थोंसे मुक्त रखनके लिए खाली पेट नमक मिला पानी लेनेकी जोरदार सिफारिश करते हैं। सोकर उठते ही एक तोलेके लगभग नमक डालकर सेर-सवासेर नमकीन पानी पी लेनेपर आंतोंकी प्रायः पूरी सफाई हो जाती है। लेकिन यह उपचार निर्दोष या हानिरहित नहीं है। इसके पक्षमें कहा जाता है कि शीघ्रतापूर्वक निकल जानेकी वजहसे इस प्रकारमें आंतों द्वारा बहुत ही कम नमक सोखा जाता है। एक तरहसे यह आंतोंमेंसे गुजरता भर ही है। पर जांचसे सिद्ध हुआ

हं कि नमकका बड़ा अंश आंतोंद्वारा सोख लिया जाता है और वह मूत्राशयसे निकलता है। नमककी यह अतिरिक्त मात्रा कुछ दिनों नियमित लिये जानेपर मूत्राशयके लिए निश्चित रूपसे हानिकारक सिद्ध होती ह। नमक निर्दोष वस्तु नहीं ह। चीनमें नमकका गाढ़ा घोल—आध सेर पी लेना आत्महत्याका एक प्रकार ही है।

कब्जकी दवाके संबंधमें पाठकोंको दिल्लीका अपना एक मज़ेदार अनुभव म यहां सुनाना चाहता हूं।

कई साल पहलेकी बात है। जुम्मा मसजिदके सामनेके मदानमें एक नुमाइश लगी थी। हम पांच-छः दोस्त देखने गए। घमते-घूमते थक गये थे। एक आयुर्वेदी और यूनानी दवाकी बड़ी दूकानके सामने पड़ी बेंचपर बैठ गये। दूकानके मैनेजर-से मैंने पूछा, "आपके पास कब्जकी कोई दवा है?" "हां।" कहकर उसने शीशीसे जुलाबकी गोलियां निकालीं।

मैंने पूछा, "इनसे कब्ज दूर हो जायगा?"

"दस्त आ जायंगे।"

"क दस्त आयंगे?"

"दो-चार।"

"कै दिनतक आते रहेंगे?"

"ज दिन आप दवा खायंगे।"

"जिस दिन न खायंगे?"

"उस दिन नहीं आयंगे।"

"इसके मानी उस दिन फिर कब्ज हो जायगा?"

"नहीं, जब एक बार कोठा साफ हो गया तो फिर कब्ज क्यों होगा?"

"आपका ऐसा कितने रोगियोंका अनुभव है कि जिन्हें जुलाब दिया गया और उनका कब्ज दूर हो गया?"

मैनेजर साहब उत्तर देने जा ही रहे थे कि उस दूकानके मालिक आ गये। खादीके साफ-धुले कपड़े पहने जरा 'फिटफाट'

आदमी थे। हम पांच-छ: को वहां बैठे देखकर मैनेजरसे पूछा, "ये लोग क्या चाहते हैं?" मैनेजरके कुछ बोलनेके पहले ही मैंने कहा, "जनाब, मैं कब्जकी दवा मांग रहा हूं और आपके मैनेजर साहब मुझे जुलाबकी गोलियां दे रहे हैं।" मालिक कुछ समझदार था। बोला, "आपका कब्ज दवासे दूर नहीं होगा, उसके लिए आप रातको सोते वक्त चार-पांच अंजीर खाइए तो सुबह टट्टी साफ हो जायगी।" मैंने कहा, "मेरा कब्ज एक-दो दिनका नहीं, बरसोंका पुराना है। आप तो चार-पांच अंजीरोंकी बात कहते हैं, मैं तो हफ्तों रातको दर्जन-दर्जन अंजीर खाकर सोया हूं, तब भी कुछ नहीं होता।"

"तब तो आपको अपनी पूरी खुराक बदलनी होगी।"

"क्या आप मेहरबानी करके मुझे बतलायंगे कि मुझे क्या खाना चाहिए?"

"अपनी खुराकमें तरकारी बढ़ाइए।"

"कौन-सी तरकारी कितनी खायें?"

आदमी था वह होशियार। इतने सवाल-जवाबसे उसने भांप लिया कि इन्हें कब्ज नहीं, इन्हें तो दूसरोंको समझानेका मर्ज है। इसी बहाने यह मुझे और अपने साथियोंको बतलाना चाहते हैं कि "कब्जकी कोई दवा नहीं है।" उसने मुस्कराते हुए दोनों हाथोंसे प्रणाम किया। हम लोगोंकी थकान भी दूर हो चुकी थी। चल खड़े हुए।

: १३ :

कब्जका निवारण

आहार

पिछले अध्यायोंमें कब्जकी व्यापकता, उसके भिन्न-भिन्न रूप, दुष्परिणाम और उसके कारणोंपर विचार किया जा चुका है और हमने यह भी देख लिया कि कब्जके लिए दवाओंका उपयोग भी व्यर्थ ही नहीं, वल्कि हानिकर है। अब आगे कब्जके निवारण-में आवश्यक बातोंपर विचार किया जायगा। यों तो कब्जके कारणोंमें ही निवारणके उपाय भी मौजूद हैं। कारण दूर करने-से कब्ज दूर हो जायगा, कारणोंसे बचे रहनेसे ही कब्ज नहीं होगा। बीमारी हो जानेपर उसे दूर करनेमें अधिक कठिनाई है, बचे रहनेमें उसकी अपेक्षा कहीं आसानी है।

आहारके बारेमें पहलेके अध्यायोंमें कहा जा चुका है, पर भोजनका हमारे शरीरसे इतना अधिक संबंध है कि इस विषयमें कुछ और कहना ज्यादा न समझा जायगा। एक तरहसे तो कह सकते हैं कि भोजन ही शरीर है, यानी भोजनकी बदली हुई शक्ल शरीर है। इसीलिए प्राचीन आचार्योंने भी आहारको बड़ा महत्त्व दिया है। आयुर्वेदके प्रसिद्ध ग्रंथ 'काश्यपसंहिता' में कहा गया है :

न चाहार समं किञ्चिद्भैषज्यमुपलभ्यते ।
शक्यतेऽप्यन्नमात्रेण नरः कर्तुं निरामयः ॥
भेषजेनोपपन्नोऽपि निराहारो न शक्यते ।
तस्माद्भिषग्भिराहारो महाभैषज्यमुच्यते ॥

—आहारसे बढ़कर दूसरी दवा नहीं है। सिर्फ आहारको सुधारकर मनुष्यके सब रोग दूर किये जा सकते हैं। दवा दी जाय और आहारपर ध्यान न दिया जाय तो कुछ नहीं बनता। इसलिए चिकित्सक आहारको महाभेषज कहते हैं।

इसी ग्रंथकारने यही चीज एक और सुंदर तरीकेसे कही है :

यद्यपथ्यं किमोषध्या यदि पथ्यं किमौषधैः ?

—अगर खुराक ठीक नहीं है तो फिर दवा क्यों? —क्योंकि अपथ्यकी दशामें दवा क्या करेगी ? और अगर खुराक ठीक है तब भी दवा क्यों ?—क्योंकि खुराक तो खुद ही बड़ी दवा है।

श्रीमद्भागवतमें कहा है

नाश्नतः पथ्यमेवान्नं व्याधयोऽभिभवन्ति हि ।

—पथ्यकारक अन्न सेवन करनेपर रोग नहीं होते।

स्वास्थ्यमें आहारका इतना महत्त्व है कि उसके बारेमें जितना कहा जाय, कम है।

आदमी प्रायः गलत खुराकके कारण ही कब्जका शिकार बनता है और खुराक सुधार लेनेपर कब्जसे छुटकारा पाना उसके लिए बिल्कुल आसान हो जाता है। अक्सर बीमार, रोगोंके नामोंपर रोते पाये जाते हैं, लेकिन वास्तवमें तो अफसोस करनेकी जरूरत है हमें अपनी आदतोंपर, अपनी कमजोरीपर, जिसकी बदौलत हम रोगी होते हैं।

आगे हम कब्ज दूर करनेमें सहायक खुराकपर विचार करेंगे।

हिंदुस्तानमें आमतौरसे खाई जानवाली चीजें

अन्न—गेहूं, चावल, जुवार, जौ, बाजरा और मकई आदि।

दालें—अरहर, उरद, चना, मटर, मसूर और मूंग आदि।

चिकनाई—दूध, दही, घी, मक्खन और तेल आदि।

तरकारियां—करेला, कुम्हड़ा, ककड़ी, खीरा, गाजर, गोभी, गांठगोभी, फूलगोभी, चिचिंडा, टमाटर, टिंडा, तरोई, परवल, प्याज, बैंगन, भिंडी, शलजम, सेम, लौकी वगैरह।

फल—अनानास, अमरूद, आड़ू, आम, आंवले, अंगूर,

कटहल, केला, खरबूजा, खुबानी, गन्ना, गूलर, जामुन, तरबूज, नाशपाती, नीबू, पपीता, बेर, बेल, मकोय, मौसंबी, शरीफा, शंतरा, सेब, सफेदा, सिंघाड़ा आदि ।

मेवा——अखरोट, अंजीर, काजू, किशमिश, खजूर, नारियल, पिस्ता, बादाम, मूंगफली आदि ।

कंदमूल——आलू, अरुईं, शकरकंद, मूली वगरह ।

अन्य पदार्थ——गुड़, चीनी, मसाले आदि ।

इसके अलावा अलग-अलग प्रांतोंमें खानकी और अनेक चीजें होती हैं——कहीं कुछ ज्यादा, कहीं कम ।

ऊपर गिनाई गई चीजोंमेंसे अनेक वस्तुओंको आमतौरपर लोग पीस-कूट, छान, छिल्के उतार तथा आगपर पकाकर खाते हैं। तैयारीमें चीजें तली, छौंकी तथा मसाला डालकर स्वादिष्ट बनाई जाती हैं । खाने-पीनेकी चीजोंके मूल रूपपर अनेक क्रियाएं करक यह समझा जाता ह कि हम उन्हें संवारते-सुधारते हैं । पर सच पूछा जाय तो हम उन्हें सुधारते नहीं,बिगाड़ लेते हैं। अनेक प्रकारकी कूट-पीटके कारण उनका सत्त्व कम हो जाता है, हमारा खर्च बढ़ जाता है, उनकी तैयारीमें बड़ा वक्त खराब होता ह और अंतमें उनसे हमारा स्वास्थ्य बिगड़ता है——तेहरा नुकसान होता ह ।'

अमृतान्न

अपन मूल रूपमें खाई जा सकनेवाली वस्तुओंको वैसे ही खानेपर आदमी कब्जसे निश्चय ही छुटकारा पा सकता है । इस पुस्तकके लेखकका वर्षोंका अपना और अपने मित्रोंका यही अनुभव है। एक मित्र तो बीस सालसे अमृतान्नपर हैं और बहुत स्वस्थ हैं । हजारोंके अनुभव इस बातके साक्षी हैं । ऐसे भोजनकी बदौलत कब्जके साथ ही, उसके कारण पैदा हुए दूसरे और सब रोगोंसे भी, जल्द-से-जल्द मुक्ति पाना सहज हो जाता है। खर्च नहीं बढ़ता—उल्टे घटता है, कोई तरद्दुद नहीं बढ़ती——हर तरहका आराम रहता है । सवाल सिर्फ स्वाद-

की आदत बदलनेका रहता है।

जहां लोग अपने रोगोंके पीछे इतनी बड़ी-बड़ी कीमत चुकाते हैं, वहां स्वादके संबंधमें दिमागको थोड़ा बदल लेना कोई बड़ी कीमत न समझी जानी चाहिए। आजके बहुतेरे नवयुवक स्वप्नदोष तथा धातुदौर्बल्यकी अत्यधिक शिकायत करते पाये जाते हैं। इन बीमारियोंके कारण वे आत्महत्यातक करनेकी बात करते हैं। यदि वे अमृतान्नको अपना सकें तो दूसरे किसी भी उपायकी अपेक्षा इस उपायसे अपने रोगसे शीघ्र मुक्ति पानेमें सफल होंगे।

अमृतान्न किसे कहते हैं ?

अ-मृत यानी जो मृत नहीं है। आगके संयोगसे वस्तु मृत हो जाती है। जैसे जीवित प्राणीको आगमें डाल देनेपर वह प्राण-रहित हो जाता है, वैसे ही मनुष्यकी खुराक भी आगके संयोगसे निष्प्राण हो जाती है—उसकी अधिकतर जान जाती रहती है। ऐसी खुराकसे मनुष्यको शक्ति कम मिलती है और इसीलिए वह अधिक मात्रामें खानी पड़ती है।

रोगकी जड़ जीवन-शक्तिके घटनेसे जमती है, उस शक्ति-को बढ़ानेके लिए सजीव खुराककी जरूरत होती है।

हमारे शरीरमें विद्यमान जीवनशक्ति ही हमें रोगसे मुक्त रखती है और रोग होनेपर उससे मुक्त करती है। उस जीवन-शक्तिको बढ़ाने और कायम रखनेका काम अमृतान्न जितनी खूबीसे कर सकता है, दूसरी खुराक कदापि नहीं कर सकती। सहस्रों रोगियोंपर प्रयोग करके यह सिद्ध हो जानेके बाद कि अमृतान्नसे भयंकर-से-भयंकर रोगोंसे मुक्ति मिल सकती है, लोगोंका बीमार होना यही बतलाता है कि बीमार अपनी बीमारीसे उतना लाचार नहीं होता, जितना कि अपनी खान-पानकी आदतोंसे।

अक्सर सवाल किया जाता है कि दूध, फल, मेवे और कई प्रकारकी तरकारियां तो कच्ची खाई जा सकती हैं, लेकिन

अन्न कच्चा कैसे खाया जा सकता है ?

अन्नके कच्चा खानेमें दिक्कत क्या ह ? हमारे मनमें अन्नके कच्चा न खायें जा सकनेका ख्याल इसलिए आता है कि वह सख्त रहता है। नरम दशामें तो हम कच्चे अन्नको बड़े शौकसे खाते ही हैं। सूखे चने और मटरकी अपेक्षा लोग हरे चने और मटरको अधिक पसंद करते हैं। विना किसी नमक-मसालेके लोग चने और मटर खाते हैं। लेकिन हमेशा सब अन्न ताजी हालतमें कहां मिल सकते हैं ? ऐसी दशामें, सब अन्नोंको उचित समयतक भिगोकर नरम कर लेनेके वाद वे आरामसे खाये जा सकते हैं। चनोंको भिगोकर कच्चा खानेका तो आम रिवाज है। कसरत करनेवाले वरावर इस प्रकार चने खाते हैं। ऐसे चनोंपर ही कहावत है, "खाय चना, रहे बना।" जब चने भिगोकर खाये जा सकते हैं तो गेहूं न खाये जानेकी कोई वजह नहीं है। इन अन्नोंको थोड़े पानीमें १२ से १८ घंटेतक भिगोनेके वाद एक मोटे गीले कपड़ेमें बांधकर रख देनेपर, ऋतुके अनुसार—कुछ कम ज्यादा वक्तमें, अंकुर निकल आते हैं। अंकुरित कर लेनेपर अन्नकी उपयोगितामें खासी वृद्धि हो जाती है। अंकुरित करनेमें यह ध्यान रखना चाहिए कि अन्न सड़नेकी दशामें न पहुंच जाय। अंकुर बहुत बड़े होने देना भी अच्छा नहीं है।

क्या कच्चा अन्न पच सकता है ?

जब कच्चे चने पचते हैं तो कच्चे गेहूंके पचनेमें क्या दिक्कत होगी ? गेहूं तो चनेसे हल्का होता है। अलवत्ता हम अन्नकी जितनी मिकदार पकाकर खानेमें काममें लाते हैं उतनेकी जरूरत कच्चा खानेमें न होगी। उससे आधेमें ही काम निपट जायगा। नष्ट हुए सत्त्वांशवाली वस्तुसे शरीरको जितना पोषण मिलता है, बचे हुए सत्त्वांशवाली वस्तुसे उतनी ही मात्रामें उससे दूना पोषण मिल जाता है।

अमृतान्नमें सभी चीजें—अन्न, फल, तरकारी, दूध—पकीकी अपेक्षा कम मात्रामें ही खाकर काम चल जाता है।

अमृतान्नसे पूर्ण लाभ उठाना चाहनेवालोंको इस विषयपर लिखे हुए साहित्यसे अथवा इस विषयके जानकारोंसे जांच-पूछकर अपनी खुराक निश्चित करनी चाहिए। बिना जाने-बूझे केवल उत्साहवश नई चीज शुरू करनेसे फायदेके बदले हानि होना संभव है। यदि अपने आप करना हो तो धीरे-धीरे आगे बढ़ना चाहिए।

दूसरे दर्जेकी खुराक

अमृतान्न सेवनसे अधिक-से-अधिक लाभ होनेपर भी, सब लोगों द्वारा इसके उपयोगकी आशा नहीं की जा सकती। इसलिए कब्जवालोंके लिए यहां इससे उतरती हुई दूसरे दर्जे-की खुराक बतलानेकी आवश्यकता जान पड़ती है। इस खुराक-में भी दूध, फल, मेवे और कुछ तरकारियां तो कच्ची ही लेनी चाहिए। अन्न पकाकर लिया जा सकता है। कब्जवालोंमें जो शारीरिक श्रम नहीं करते और जिनकी उम्र ४० से ऊपर हो गई है उन्हें दालोंका इस्तेमाल छोड़ देना चाहिए, अथवा कम-से-कम करना चाहिए।

गेहूंके आटेमें चोकर और चावलोंमें कन (जिसके रहनेसे चावल उगता है) रहना चाहिए। चोकररहित आटा और कन-रहितचावल कब्ज करते हैं। चोकर और कन आंतोंकी सफाईमें पूरी मदद करते हैं। इसके सिवा इन दोनों वस्तुओंमें हमारी तंदुरुस्तीके लिए कई लाभदायक तत्त्व और कई विटामिन हैं। शहरोंमें कब्जके दौरदौरेका कारण खुज्झा—चोकररहित आटा और कनरहित चावल ही है।

कब्जसे शीघ्र छुटकारा चाहनेवालोंको चावलके बजाय गेहूंका इस्तेमाल करना चाहिए, दलिये या रोटीकी शक्लमें—आटेको न छानना ही काफी नहीं है, बल्कि कब्जवालोंको हर खुराकमें अढ़ाई तोला चोकर ऊपरसे और मिलाना चाहिए। दोनों वक्तमें एक छटांक चोकर, रोटीमें अथवा तरकारीमें मिलाकर पेटमें पहुंचा देना कब्ज दूर करनेका अच्छा, सस्ता

और आज़मूदा नुस्खा है। चोकर तौलकर मिलाना चाहिए। हल्का होनेकी वजहसे अंदाज़में चूक होनेका डर रहता ह और उस दशामें कब्जके बने रहनेका भय भी बना रहता है। अढ़ाई तोला चोकर आध पाव दूधमें २ घंटा भिगोकर लिया जा सकता है।

बहुत लोग चावलोंमेंसे मांड निकालकर फेंक देते हैं और तरकारियां उबालकर उनका पानी फेंक देते हैं। नित्य सारको फेंककर निस्सार खुराक पेटमें डालना निरा पागलपन है।

यथासंभव रोज आधपाव कच्ची तरकारी—जो कच्ची खाई जाती है—और आध सेर पकाई हुई तरकारी खाई जानी चाहिए। कच्ची तरकारियोंमें और पकाई हुईमें भी कुछ भाग पत्तेवाली तरकारीका होना जरूरी है। कच्चे रूपमें खाई जा सकनेवाली तरकारियोंको तो उसी रूपमें खाना भला ह। तरकारियोंमें मसाले कम-से-कम डालें। नमकका अधिक इस्तेमाल हानिकर है—जहांतक हो, कम खाना चाहिए।

फल

प्राय: सभी फल कब्ज दूर करनेवाले होते हैं, क्योंकि उनमें खुज्झा अधिक होता है। कब्जवालों के लिए फल अच्छी खुराक है, खासकर अमरूद और बेल पेटको साफ करनेमें अच्छा काम करते हैं।

मौसममें आनेवाले स्थानीय फलोंका इस्तेमाल करना चाहिए। वे सस्ते होते हैं और लाभ करते हैं। अंगूर, अनार और मेवे जहां होते हैं वहांके लोगोंको उनका उपयोग करना चाहिए। लंबी दूरसे आये हुए महंगे फलोंका इस्तेमाल गैर-जरूरी ह।

दूध-दही

स्वस्थ गायका सफाईसे दुहा हुआ कच्चा दूध, उबालें हुए दूधकी अपेक्षा पेट साफ करनेमें अधिक काम करता है। लेकिन दूध किसीको कब्ज करता है, किसीको दस्त लाता है।

जिन्हें कब्ज करता हो उन्हें छोड़कर देखना चाहिए। दहीकी खासियत कुछ कब्जकी होती है, पर उसमें भी कोठे-कोठेमें भिन्नता होती है। उसे भी छोड़कर या लेकर देखा जा सकता है।

चिकनाई

भोजनमें चिकनाईकी जरूरत होती है। इसके लिए रोज तीन तोला घी या इतना ही तेल खाना चाहिए। गिरीवाले मेवे खानेवालोंको घी-तेलकी मात्रा कम कर लेनी चाहिए, क्योंकि उन मेवोंमें चिकनाई काफी होती है। नारियलमें चिकनाई काफी होनेके साथ-साथ वह कुछ चोकरकी तरह भी काम करता है। नारियल कच्चा खाना बेहतर है। गिरीवाले मेवे रोज अधिक-से-अधिक डेढ़ छटांक खाये जा सकते हैं। जो लोग शारीरिक श्रम बहुत कम करते हैं, अथवा मंदाग्निके रोगी हैं, उन्हें चिकनाई बहुत कम इस्तेमाल करनी चाहिए।

कंद-मूल

कंद-मूल बतौर अन्नके खाये जा सकते हैं, लेकिन इनके साथ तरकारी-साग अच्छी मात्रामें होना चाहिए, क्योंकि कंदोंमें खुज्झा कम होता है।

कब्जवालोंको खास तौरसे ध्यानम रखना चाहिए कि जिन वस्तुओंमें खुज्झा ज्यादा हो, उन्हींका अधिक इस्तमाल कर। कम खुज्झेवाली या खुज्झा निकालकर खाई हुई चीजें कब्ज बढ़ाती हैं।

कब्जकी जड़

खान-पानपर ध्यान देकर कब्जसे बहुत-कुछ राहत पाई जा सकती है। लेकिन कभी-कभी खुराकके मामूली फेर-बदलसे कब्जकी जड़, या कहिए बड़ी आंतोंकी गंदगीकी जड़, नहीं जाती। इसके लिए मनुष्य को कुछ दिनों—हफ्ते दस दिनोंतक रोज एनिमा लेना और किसी फलके रसपर रहना जरूरी होता है। ४-५ दिन शंतरे आदि मौसमी फलोंके रस अथवा गाजर, टमाटर, शलजम आदि तरकारियोंके रसपर रहकर फिर कई दिन आधा दूध और आधा पानी मिलाकर लेना चाहिए। पहले

दिन एक सेर दूध एक सेर पानी लेना चाहिए और फिर इसे आधा सेर रोज बढ़ाकर अढ़ाई सेर दूध और अढ़ाई सेर पानीतक ले सकते हैं। इससे रोज कई दस्त लग सकते हैं। बिना पहले रसाहारके केवल दूध-पानीसे दस्त लानेका काम नहीं होता। इसके बाद कुछ दिनों दूध या मट्ठेपर रह जानेपर आंतोंकी ठीक सफाई हो जाती है। रसाहारके समय दो-तीन दिन मीठे या खट्टे पालकके आध सेर रससे भी कई दस्त आ सकते हैं और सफाईका ठीक काम हो सकता है।

भोजनका परिमाण

यह भोजनशास्त्रका एक बड़ा विषय है। भोजनका वजन निश्चित करनेमें मनुष्यकी उम्र, ढांचा, खुराककी चीजोंके हल्के-भारीपन और उसके कामका हिसाब सामने रखनेकी जरूरत होती है। यह सब अच्छी तरह समझानेके लिए एक अलग किताब होनी चाहिए। इस किताबमें तो पाठकोंको एक मोटा नियम बतला दिया जाता है जो सभीके लिए काम आ सकता है।

संस्कृत-ग्रंथोंमें खानेके सम्बन्धमें एक विधान मिलता है :

द्वौ भागौ पूरयेदन्नैः तोयेनैकं प्रपूरयेत् ।
मारुतस्य प्रचारार्थं शेषं व चावशषयत् ॥

—पेटके दो हिस्सोंको अन्न यानी खानेके पदार्थोंसे भरो, एक हिस्सा पानीसे और चौथा हिस्सा वायुके आने-जानेको खाली रखो।

उपवास

सिर्फ कब्ज दूर करनेके खयालसे किसी लंबे उपवासकी जरूरत नहीं होती; लेकिन हफ्तेमें एक दिन उपवास करना आंतोंकी शिथिलता दूर करके उनमें गति लानेके लिए आवश्यक है। उपवासके दिन काफी पानी पीना और एनिमा लेना न भूलना चाहिए, अन्यथा उपवासका लाभ नहीं मिलता।

अगर पुराने कब्जके कारण अथवा अन्य प्रकारकी आहार-विहारकी भूलोंके कारण कई बीमारियां पल्ले बंध गई हों तो उनके लिए रसाहार या लंबा उपवास आवश्यक हो सकता है।

उपवास अधिकतर रोगोंके लिए रामबाण इलाज है। कहा है, "लंघनं परमौषधम्।" अर्थात्—लंघन महान् ओषधि है। लेकिन बड़ा उपवास किसी विशेषज्ञकी सलाहके बिना करना उचित नहीं होता।

: १४ :

व्यायाम

कब्ज-निवारणमें आहारसे दूसरा स्थान व्यायामका ह। अगर आहारमें कुछ भूल-भटक भी हुई तो व्यायामसे वह कमी पूरी हो जाती है। मजदूरका स्वास्थ्य बाबूकी अपेक्षा अच्छा रहनेकी वजह उसका श्रम ही है। खुराक उसको माकूल नहीं मिलती, लेकिन जैसी-जो मिलती ह उसको वह हज़्म (जज़्ब) कर लेता है। चरकमें कहा है :

गुरुलाघवचिन्तेयं प्रायेणाल्पबलान्प्रति।
मन्दक्रियाननारोग्यान् सुकुमारान् सुखोचितान्॥
दीप्ताग्नयः खराहाराः कर्मनित्या महोदराः।
ये नराः प्रतितांश्चिन्त्यं नावश्यं गुरुलाघवम्॥

—हल्के और भारी भोजनका विचार उन्हीं लोगोंके लिए ह, जो कमज़ोर हैं, कुछ करते नहीं—मंदक्रिय—हैं, बीमार हैं, सुकुमार हैं और आरामतलब हैं। लेकिन जिनकी जठराग्नि तेज है (पाचनशक्ति अच्छी है), जो मोटा-रूखा अन्न खानेवाले हैं, मेहनती हैं और अच्छे खानेवाले हैं, उनके लिए सुपाच्य-दुष्पाच्य-का विचार अनावश्यक है।

इस श्लोकमें सारा जोर 'कर्मनित्या'—नित्य काम यानी मेहनत करनेवालेपर है।

हम चाहे रोज काम करके कमी पूरी करें या व्यायाम करके।

कम श्रम करनेवाले कम खा पाते हैं, और जो खाते हैं, उसे पूरा पचा नहीं पाते। खाया हुआ सब, उनके शरीरमें लगता नहीं—बिना पचे मलके रूपमें शरीरसे बाहर निकलता

है या दोषके रूपमें शरीरके भिन्न-भिन्न भागोंमें संचित होता है। मेहनत न करनेवालोंका शरीर सदा मांदा बना रहता है। उनकी छोटी और बड़ी आंतोंकी क्रिया मंद रहती है। जैसे सोये या ऊंघते आदमीसे काम नहीं हो सकता, वैसे ही मंद दशाम आंतें भी अपना काम यथावत् नहीं कर पातीं। पहले कह चुके हैं कि निद्रित दशामें आंतें जागृत दशाकी अपेक्षा काम कम कर पाती हैं। श्रम करनेपर सारे शरीरमें शक्ति और स्फूर्ति आती है। आंतें उस समय पचाने और भोजनके अवशेषको आगे सरकानेका काम तेज़ीसे तथा अच्छी तरहसे कर पाती हैं। श्रम करनेकी दशामें मनुष्यकी भोजन-मात्रा कुछ अधिक हो जाती है, इससे आंतोंपर थोड़ा दबाव रहता है, जो कब्ज दूर करनेके लिए आवश्यक माना गया है। मेहनतसे प्यास भी अधिक लगती है। अधिक पानी पीना आंतोंको शक्ति देकर मलको आगे बढ़ाने और शरीरका विष बाहर निकालने तथा कब्ज दूर करनेके लिए अत्यंत आवश्यक है। इस दृष्टिसे अपने पेशेमें ही मेहनत करनेवाले यानी किसान या मजदूर अथवा दौड़-धूपका काम करनेवालोंको छोड़कर शेष सबको कुछ-न-कुछ व्यायाम करना चाहिए। किसान और मजदूरोंके लिए अलग-से व्यायाम करना चाहे उतना आवश्यक न भी माना जाय, लेकिन जिन्हें ज्यादा समय तक बैठकर काम करना पड़ता हो अथवा दिमाग़ी काम करना पड़ता हो, यदि वे स्वस्थ रहना चाहते हों, तो उनके लिए व्यायाम अनिवार्य है।

व्यायामका प्रकार

व्यायामको हिंदीमें कसरत कहते हैं। 'कसरत' शब्दके मानी 'अधिक' होते हैं। जैसे, 'कसरत राय' यानी बहुत रायें, 'फसल कसरतसे है' यानी ज्यादा है। जो क्रिया अनेक बार की जाय और जिससे शरीरके कुल भागोंपर जोर पड़े उसे कसरत कहेंगे।

सुश्रुतकार व्यायामकी परिभाषामें कहते हैं:

"शरीरायासजननं कर्म व्यायामसंज्ञितम् ।"

—जिस क्रियासे शरीरको श्रम होता है उसे व्यायाम कहते हैं।

चरकमें कहा है :

> शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थैर्यार्था बलवर्धिनी।
> देहव्यायामसंख्याता मात्रया तां समाचरेत्॥

—शरीरके लिए लाभदायक, दृढ़ता तथा बलको बढ़ानेवाली क्रियाको व्यायाम कहते हैं। वह उचित मात्रामें होनी चाहिए—न कम, न ज्यादा।

आगे के श्लोकोंमें व्यायामका लक्षण बतलाया गया है :

> स्वेदागमः श्वासवृद्धिर्गात्राणां लाघवं तथा।
> हृदयाद्युपरोधश्च इति व्यायामलक्षणम्॥

—पसीना आना, सांसकी गतिका तेज होना, शरीरका हल्कापन, हृदयादि (छाती के अंगों) में अटकाव अनुभव होना।

व्यायामके लाभ

> लाघवं कर्मसामर्थ्यं स्थैर्यं दुःखसहिष्णुता।
> दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते॥

—व्यायामसे शरीरमें हल्कापन आता है, काम करनेकी ताकत बढ़ती है, दृढ़ता तथा कष्ट सहनेकी शक्ति आती है, त्रिदोष घटते हैं और जठराग्नि बढ़ती है।

'भावप्रकाश' में कहा है :

> व्यायामदृढगात्रस्य व्याधिर्नास्ति कदाचन।
> भवन्ति शीघ्रं नैतस्य देहे शिथिलतादयः॥
> न चैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति॥

—व्यायामसे जिनका शरीर मजबूत बन गया है, उन्हें कभी बीमारी नहीं होती। शरीरमें शिथिलता जल्दी नहीं आती और न उनपर सहसा बुढ़ापेका ही हमला हो सकता है।

व्यायामकी मात्रा

'सुश्रुत' में व्यायामकी मात्राके संबंधमें लिखा है :

बलस्यार्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा।
हृदिस्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते ॥
व्यायाम कुर्वतो जन्त.स्तद्बलार्धस्य लक्षणम्।

—शक्तिसे आधा व्यायाम करना चाहिए, अन्यथा वह घातक होता है। व्यायाम करनेमें जब सांस इतनी तेजीसे चले कि सांसको मुंहसे लेना-निकालना पड़े तब समझना चाहिए कि आधेकी हद है।

दूसरी पहचान

कक्षा ललाट नासासु हस्तपादादिसन्धिषु ।
प्रस्वेदान्मुखशोषाच्च बलार्धं तद्धि लक्षणम् ॥

—कांख, कपाल, नाक, हाथ-पांवके जोड़ोंपर पसीना आना और मुंह सूखना, यह लक्षण भी आधेकी हदके हैं।

व्यायाम के प्रकार

दुनियामें व्यायामके इतने प्रकार हैं कि उन सबकी चर्चा या हानि-लाभपर थोड़ेमें कुछ कहना बहुत कठिन है। यहांके प्रचलित व्यायामोंमें दंड, बैठक, मुग्दर, दौड़, मलखंभ, कुश्ती आदि कई प्रकार हैं। इधर व्यायामके लिए आसन भी किये जाने लगे हैं। कुछ लोग व्यायामके लिए कबड्डी, हाकी, फुटबाल, क्रिकेट, बैडमिंटन वगैरह खेल खेलते हैं। कुछ तैरते हैं, कुछ घुड़सवारी करते हैं। इन सभी प्रकारोंमें व्यायामका कुछ-कुछ मतलब सधता है। व्यायामके प्रकारोंमें उम्र और परिस्थितियोंके कारण भी भिन्नता होती है।

चलना

लेकिन चलना एक ऐसा व्यायाम है कि वह सबके लिए, सब अवस्थाओंमें लाभकर हो सकता है। चलनेमें मात्राकी अधिकताका डर बहुत कम रहता है। उसके लिए किसी साज-सामान तथा तैयारीकी जरूरत नहीं होती। सुंदर-सुहावने दृश्य देखनेका अवसर मिलता है। चलनेके व्यायामके लिए साफ हवा अत्यंत सुलभ होती है। करोड़पति को कोठियोंमें मिलनेवाली साफ हवा गरीबको घरसे कुछ दूर बाहर जाते ही, अनायास,

मिल सकती है। चलना अनेक दृष्टियोंसे मनुष्य-जीवनमें काम आनेवाली चीज़ है, इसलिए उसकी आदत बनाये रखना भी बहुत जरूरी है।

चलनेकी तारीफमें 'सुश्रुत' में कहा गया है :

यत्तु चंक्रमणं नातिदेहपीडाकरं भवेत् ।
तदायुर्बलमेधाग्निप्रदमिन्द्रियबोधनम् ॥

—नातिदेहपीड़ाकर चलना आयु, शक्ति और बुद्धिको बढ़ाता है, अग्निको तेज करता है और इंद्रियोंकी तत्परताको बढ़ाता है।

इस श्लोकमें चंक्रमण (चलना) के पहले "नातिदेहपीड़ाकरं" विशेषण देकर, कितना चलना, कितनी तेजीसे चलना, यह संक्षेपमें बतला दिया है, जिससे देहको अति पीड़ा न हो—यानी कुछ पीड़ा तो हो—कुछ मालूम हो कि चल रहे हैं। बहुत धीमे-धीमे चलनेवालोंको चलनेका फायदा नहीं मिलता।

चलनेकी बड़ाई उपनिषद् तकमें गाई गई है।

'ऐतरेय ब्राह्मण'के 'शुनःशेप' उपाख्यानमें एक सुंदर वैदिक गीत है, जिसकी टेक है, "चरैवेति-चरैवेति", अर्थात् चलते रहो, चलते रहो। नीचे अर्थसहित वह पूरा गीत दिया जा रहा है। इस गीतसे पता चलता है कि चलनेकी बड़ाई नई चीज नहीं है, इसका महत्त्व प्राचीन कालसे सिद्ध है। 'ऐतरेय ब्राह्मण'का समय तो आजसे हजारों साल पहलेका माना जाता है।

(१)

नानाश्रान्ताय श्रीरस्ति इति रोहित शुश्रुम।
पापो नृषद्वरो जन इन्द्र इच्चरतः सखा ॥
चरैवेति-चरैवेति

—हे रोहित, सुनते हैं कि श्रमसे जो नहीं थका, ऐसे पुरुषको लक्ष्मी नहीं मिलती। बैठे हुए आदमीको पाप धर दबाता

है। इन्द्र उसीका मित्र है, जो बराबर चलता रहता है। इसलिए चलते रहो, चलते रहो।

(२)

पुष्पिण्यौ चरतो जंघे भूष्णुरात्मा फलग्रहिः।
शेरेस्य सर्वे पाप्मानः श्रमेण प्रपथे हताः ॥

चरैवेति-चरैवेति

—जो पुरुष चलता रहता है, उसकी जांघमें फूल फूलते हैं, उसकी आत्मा भूषित होकर फल प्राप्त करती ह। चलनेवाले-के पाप थककर सोए रहते हैं। इसलिए चलते रहो, चलते रहो।

(३)

आस्ते भग आसीनस्य उर्ध्वस्तिष्ठति तिष्ठतः।
शेते निपद्यमानस्य चराति चरतो भगः ॥

चरैवेति-चरैवेति

—बैठे हुएका सौभाग्य बैठा रहता है, खड़े होनेवालेका सौभाग्य खड़ा हो जाता है, पड़े रहनेवालेका सौभाग्य सोता रहता है और उठकर चलनेवालेका सौभाग्य चल पड़ता है। इसलिए चलते रहो, चलते रहो।

(४)

कलिः शयानो भवति संजिहानस्तु द्वापरः।
उत्तिष्ठंस्त्रेता भवति कृतं सम्पद्यते चरन् ॥

चरैवेति-चरैवेति

—सोनेवालेका नाम कलि है, अंगड़ाई लेनेवाला द्वापर है, उठकर खड़ा होनेवाला त्रेता और चलनेवाला सतयुगी है। इसलिए चलते रहो, चलते रहो।

(५)

चरन्व मधु विन्दति चरन्स्वादुमुदुम्बरम् ।
सूर्यस्य पश्य श्रेमाणं यो न तन्द्रयते चरन् ॥

चरैवेति-चरैवेति

—चलता हुआ मनुष्य ही मधु पाता है, चलता हुआ ही स्वादिष्ट फल चखता है। सूर्यका परिश्रम देखो, जो नित्य चलता हुआ कभी आलस्य नहीं करता। इसलिए चलते रहो चलते रहो।

व्यायाममें नियमितता

व्यायाम नियमित करना चाहिए, तभी उसका पूरा लाभ मिलता है और तभी उसकी आदत पड़ती है। कभी किया और कभी छोड़ा, इससे हानि होती है। क्योंकि व्यायाम शुरू करने पर शरीरमें दो-चार दिनों जरा-जरा जकड़ होती है। उसके बाद ही व्यायामका आनन्द मिलता है। पर जो लोग बीच-बीचमें छोड़ते और शुरू करते रहते हैं, उनके हिस्सेमें तो बहुत करके जकड़ ही पड़ती है। एक कहावत है, "आंतर दे के सरों (व्यायाम) करै, दैव न मारै अपुऐ मरै" —जो लोग कभी कसरत करते हैं, कभी छोड़ते हैं, उन्हें भाग्य नहीं मारता, वे खुद मरते हैं।

सुगम व्यायाम

हम आगे 'सुगम व्यायाम' के २४ चित्र दे रहे हैं। अन्य किसी प्रकारके व्यायाम में न लगे हुए लोग इन प्रकारोंको अपनाकर लाभ उठा सकते हैं। ये कसरतें कब्जवालोंके लिए खासतौरसे फायदेमंद हैं।

यदि ये चौवीस कसरतें पांच-पांच बार, धीरे-धीरे, और बताये गए नियमसे की जायं तो १५-२० मिनटका समय लगेगा। हर कसरतको पांच बार करके तब आगेके नंबरकी कसरत शुरू करनी चाहिए। अपनी शक्तिके अनुसार कम-ज्यादा बार भी कर सकते हैं।

व्यायामके लिए तैयारीकी स्थिति

१—दोनों पांवोंके टखने सटे हुए, घुटने सीधे, धड़ तना हुआ, हाथ कंधोंके नीचे सिधाईमें लटकते हुए, गर्दन तनी हुई, आंखें सामनेकी ओर।

२—कमर सीधी—हाथोंको तेजीसे उठाकर कमरके दोनों ओर रखना। हाथोंकी अंगुलियाँ सामने, अंगूठे पीछे।

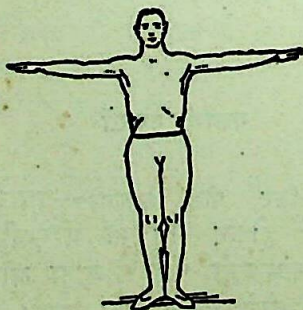
यह अधिकांश कसरतोंको शुरू करनेकी स्थिति है।

गर्दनकी कसरतें

३—सिर पीछे झुकाना—तयार-स्थितिमें होकर सिरको धीरे-धीरे जहांतक संभव हो, पीछे ले जाना और फिर धीरे-धीरे पूर्वावस्थामें लाना।

४—सिर घुमाना—गर्दनको धीरे-धीरे, किन्तु दृढ़तापूर्वक, यथासंभव बाईं ओर ले जाना। फिर पूर्वावस्थामें लाकर उसी तरह दाहिनी ओर ले जाना।

बाहों की कसरत

५—बाहें झुकाना—कुहनियों को बगलमें रखना, बाहोंको तजीसे मोड़ना और हाथोंको शरीरके सामने रखना और मुट्ठीको भींचना। तब बाजुओंको तेजीसे नीचेकी ओर ले जाना।

६—बाहोंको उत्तर-दक्षिण फैलाना—बाहोंको तेजीसे दोनों ओर सीधमें फैलाना। हथेली नीचेकी ओर और अंगुलियां पूरी फैली हुई रहनी चाहिए।

७—बाहोंको ऊपर फैलाना—बाहों-को तेजीसे पूरी ऊंचाईतक ऊपर ले जाना । हथेलियां अंदर रुख और अंगुलियां पूरी ऊपर खिंची हुई हों।

ये तीनों कसरतें बाहों और कंधों-की मांसपेशियोंको मजबूत करती हैं।

पांवों की कसरतें

८—पंजोंके बल उठना—एड़ियोंको धरतीसे यथासंभव ऊंचे ले जाना और फिर धीरे-धीरे धरतीपर लाना। इससे पिंडलीकी मांसपेशियां विकसित होती हैं।

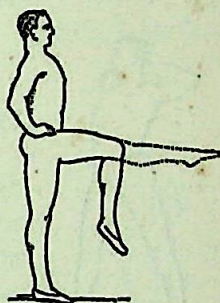
९—पूरा घुटना मोड़ना—एड़ियोंको एक साथ रखकर धरतीसे जहांतक हो सके ऊपर उठाना, फिर घुटनोंको जितने मुड़ सकें मोड़ना, यहांतक कि पुट्ठे एड़ियोंको छूने लगें। फिर धीरे-धीरे उठते हुए असली हालत-में आना। इससे पैरोंसे लेकर पुट्ठेतकके भागोंमें मजबूती आती है, साथ-साथ आंतों-पर भी जोर पड़ता है।

१०—पैरोंको उत्तर-दक्षिण रखना, साथ ही घुटनोंको मोड़ना— हर पांवको एक तरफ एक फुट दूर ले जायं, एड़ियां धरतीसे उठी रहें। घुटने यहांतक झुकें कि जांघ और घुटनोंके बीच कोण बन जाय। फिर घुटने सीधे करके, एड़ियां धीरे-धीरे नीचे कर दी जायं और तैयार-स्थिति-में आ जायं। यह कसरत जांघकी संयोजक मांसपेशियोंपर जोर डालती है।

११—आगे झुकना—पैरका दाहिना पंजा जमीनपर जमा कर दाहिना पैर सीधा रखना, बायें पैरको तीन फुट बाईं ओर ले जाना और शरीरको तेजीसे बायें पंजेपर जोर देकर झुकाना। धड़को दाहिने पैरकी सीधमें रखना। तैयार-स्थितिमें आनेके लिए बायें पैरको झटकेसे जमीनपर लाना चाहिए। इसी प्रकार बायेंकी जगह दाहिने पैरको आगे ले जाकर उपर्युक्त क्रियाको दोहरा देना चाहिए।

तुलन व्यायाम

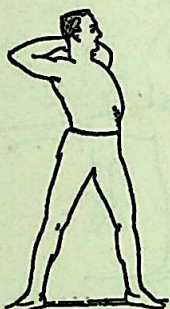
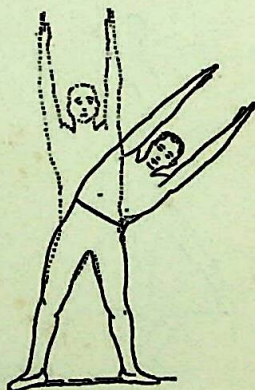
१२—घुटना उठाना—दाहिने पैरपर खड़े होकर बायें पैर-के घुटनेको यहांतक ऊपर ले जाना कि जांघ शरीरकी सिधाई

में आ जाय और पांव घुटनेसे नीचे लटकते रहें। फिर घुटनेको सीधा कर दें और पांवको धीरे-धीरे नीचा करके तैयार-स्थितिमें आ जायं। इसी प्रकार इस क्रियाको दाहिने पैरसे दोहरा दें।

१३—पैरोंको पीछेकी ओर उठाना—दायें पैरपर खड़े होकर बायेंको जितना पीछे ले जा सकते हों ले जायं। घुटना तना और पैर नीचेको खिंचा रहे। फिर बायें पैरको धीरे-धीरे असली हालतमें लाकर दाहिने पैरसे इसी क्रियाको दोहराना चाहिए।

पृष्ठ संबंधी व्यायाम

१४—धड़ नीचेकी तरफ झुकाना—नं० ७ की स्थितिमें खड़े होना। फिर शरीरको कमरसे जितना आगे झुकाया जा सके झुकाना। कमर सीधी रहे। धीरे-धीरे तैयारीकी स्थितिमें आना।

पार्श्व व्यायाम

१५—धड़ घुमाना—पैरों-में एक फुटका फासला रखकर हाथोंको गर्दनके पीछे ले जायं। पैरोंको धरतीपर मजबूतीसे जमाये रखकर धड़को जितना बायें ले जा सकें, ले जायं। फिर पूर्व स्थितिमें आकर यही क्रिया दाहिनी ओर करें।

१६—धड़को उत्तर-दक्षिण झुकाना—बाहोंको ऊपर ले जाना, पैरोंमें एक फुट-का फासला करना। पैरों-को जमाकर धड़को धीरे-धीरे यथासंभव बायें ले जाना। फिर असली स्थिति-में आकर दायें ले जाना।

१७—बाहों को फैलाकर सीनेपर जोर देना—नं० ११ की स्थिति में सीनेको आगे करके फिर बाहोंको तेजीसे आगे करना, साथ ही पैर भी और एक हाथको जांघसे आगे यथासंभव झुकाना। दूसरी बांह पीछेके पैरके साथ रहे।

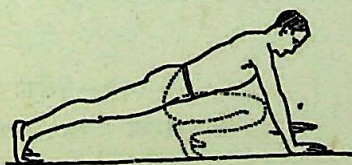
ज्योंही आगेका पैर धरतीको छुए, बाहोंकी क्रिया पूर्ण हो जाती है। तैयारीकी स्थितिमें आना। फिर इसी क्रियाको दूसरी ओरसे करना।

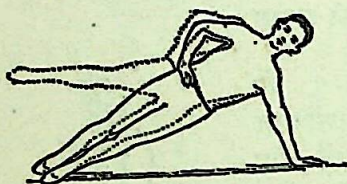
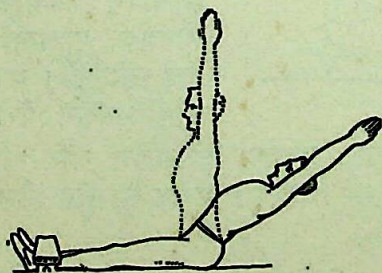
कूदनेकी कसरत

१८—ऊपर कूदना—नं० ९ की स्थितिमें आकर एक साथ घुटनों तथा टखनोंको तानना। बाहें दोनों ओर खिची रहें। धरतीसे ऊपरकी ओर उछलना, फिर धरतीपर अंगूठेके बल आना। घुटने सीधे रहें। फिर धीरे-धीरे घुटनों और टखनोंको मोड़ना, जिससे नं० ९ की स्थितिमें आ जायं। इसीको दोहराय।

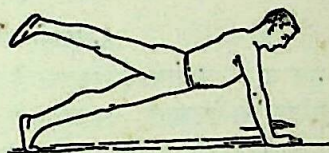
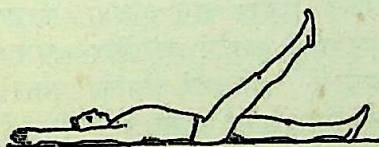
पेड़ूकी कसरतें

१९—हाथों पर—एड़ियोंको मिलाकर रखना। उन्हें धरतीसे उठाकर घुटने झुकाना। साथ ही हथेलियोंको धरतीपर कंधोंकी सीधतक पहुंचाना। बाहें तनी रहें। बाहें सीधी रखकर पैरों-

को एकसाथ पीछे ले जाना, जबतक कि शरीर और टांगें सीधी न हो जायं और पूरी तन न जायं। शरीर का बोझ पैरके पंजों और हाथोंपर रहे।

२०—हाथों पर मुड़ना, पैर उठे हुए—नं० १९ की स्थितिमें

आकर दायें हाथको धरतीसे उठाकर कमरपर रखना। साथ ही शरीरको दायें ले जाना और दायें पैरको तत्काल बायेंपर रखना। बाईं बांहको सीधी रखना। दायें पैरको धीरे-धीरे जितना ऊपर उठाया जा सके ऊपर उठाना। फिर धीरे-धीरे असली हालतमें आना और इसी क्रियाको दायें हाथसे दोहराना।

२१—धड़ पीछेको ओर झुकाना— घुटनोंको सीधा करना, बाहोंको सिरके ऊपर ले जाना और धड़के ऊपरी भागको धीरे-धीरे यथासंभव पीछेको ले जाना। धीरे-धीरे असली स्थितिमें आना।

२२—पैरोंको आग जमाये रखकर धड़को पीछे झुकाना— धरतीपर बैठकर पैरोंको आगे फैलावें, बाहोंको ऊपर ले जायं। धीरे-धीरे पीछे मुड़कर जमीन : छुएं

और असली हालतमें आ जायं।

२३—पैर उठाना—हाथोंके बल—१२ नं० की स्थितिमें आकर दायें पैरको पीछे ले जाना और पंजेको तना रखकर उसे जितना ऊपर ले जाया जा सके ले जाना। तैयारीकी स्थितिमें आकर वायेंसे इसी क्रियाको करना।

२४—पैर उठाना—पीठके बल—नं० ९ की स्थितिमें आना, पीछेकी ओर दोनों हाथोंको जमीनपर रखकर शरीरको तेजीसे पीछेकी ओर जमीनपर झुकाना और पैरोंके सामने फैलाना। शरीर पीठके बल धरतीपर पड़ जाता है, पैर साथ-साथ रहते हैं और बाहें इधर-उधर। बाहोंको तानना, घुटनोंको खिंचा रखना, धीरे-धीरे दायें पैरको ऊपर उठाना। पीठ सीधी रखकर, पैरको नीचे लाना और बायें पैरसे यही क्रिया करना। फिर एक साथ दोनों पैरोंसे इस क्रियाको करना।

: १५ :

कब्जमें एनिमा

१. उपयोगिता

एक बार कलकत्तेके एक नामी प्राकृतिक चिकित्सक मित्र-ने प्राकृतिक चिकित्साके उपचारम ९० प्रतिशत लाभ एनिमास होता हुआ बतलाया। मैंने उनसे कहा कि मनुष्यके बीमार पड़ने-में, और अच्छा होनेमें भी, ९० प्रतिशत भाग भोजनका मानना चाहिए। उस समय तो वह चुप रहे। सोचने-विचारनेके बाद, दूसरे दिन बोले, "यह सही है कि नव्वे प्रतिशत मनुष्योंका स्वास्थ्य भोजनकी गलतियोंसे बिगड़ता है और उसे अच्छा करनेमें भोजन-सुधारका नव्वे प्रतिशत स्थान है। लेकिन बिगड़े हुए स्वास्थ्यको तत्काल रास्तेपर लानेमें नव्वे हिस्सा काम एनिमा करता है, यह तो आपको मानना पड़ेगा।" उन्होंने बहुतोंपर अनुभव करनेके बाद यह मत बनाया है, और दूसरे लोगोंका हजारों रोगियोंका अनुभव भी इससे भिन्न नहीं है। इससे इतना सिद्ध है कि कब्ज दूर करनेके निर्दोष साधनोंमें एनिमाका बहुत बड़ा स्थान है।

२. तिहास

कुछ लोग एनिमाको नये जमानेकी उपज मानते हैं, वे इसकी खोजका सेहरा डाक्टरोंके सिर बांधते हैं, पर वास्तवमें तो यह अद्भुत वस्तु बहुत पुरानी है।

यूनानके प्राचीन कालके एक नामी हकीम जालीनूसने लिखा है कि हकीम बुकरातके उस्तादने एक बार एक लंबी चोंच-वाले (शायद सारस) पक्षीको देखा, जो बहुत मछलियां खाकर पेटके दर्दसे परेशान था। उसने अपनी चोंचसे समुद्रका नमकीन पानी अपनी गुदामें डालकर पाखाना निकाला। उसे देखकर उस्तादने आदमीपर इसकी आज़माइशकी और इसे ठीक पाया।

इस किस्सेमें मनगढ़ंत किस्सा कितना है, इसकी जांचका

आज हमारे पास कोई साधन नहीं है।

यूनानके चिकित्सा-साहित्यमें इसे 'हुकना' या 'दवाउल मुवारक' (महान् ओषधि) कहा है।

कहते हैं, कांगो मुल्कके निवासी जंगली वैलके सींगमें छेद करके उसके द्वारा आंतोंमें पानी पहुंचाया करते थे।

यूरोपवाले एनिमाके नये रूपकी उत्पत्ति चार-पांच सौ साल पहले मानते हैं। उसके सौ साल वाद ही वहां इसका ऐसा प्रचार हुआ कि फ्रांसके तेरहवें राजा लुईको एक डाक्टरके ६ महीनेमें दो सौ वीस एनिमा देनेकी वातका ग्रंथोंमें उल्लेख करना आवश्यक समझा गया।

आयुर्वेदमें बस्ति (एनिमा)

लेकिन भारतमें तो वस्ति बहुत पुराने समयसे प्रचलित है। आयुर्वेदके प्रधान ग्रंथ 'चरक', जिसका रचना-काल तीन हजार साल पहले सिद्ध हुआ है, एवं 'सुश्रुत'तथा 'अष्टांग-संग्रह' में इसके बनानेका विस्तृत वर्णन है और इसके प्रयोगके बहुत लाभ वतलाये गये हैं। संस्कृतमें वस्ति मूत्राशयको कहते हैं। वस्ति वैल, भैंस, हरिन और सूअरके मूत्राशयसे बनाई जाती थी। मूत्राशय न मिलनेपर जानवरोंके दूसरे-दूसरे चमड़ोंसे भी वनती थी। मूत्राशयसे वननेके कारण ही इसका नाम 'वस्ति' पड़ा।

उस समय वस्ति द्वारा पूरे आदमीको सेर सवा सेर पानी दिया जाता था। पानी खालिस नहीं रहता था, उसमें कई ओषधियां औटाकर बस्ति द्वारा वह पानी बड़ी आंतोंमें पहुंचाया जाता था। उस पानीमें अनेक ओषधियां डालनेपर भी बस्तिका बड़ा फायदा तो बड़ी आंतोंकी सफाई ही माना गया था। वड़ी आंतोंकी सफाई सादे गरम पानीसे भी उतनी ही हो जाती है और वस्तिके सब-के-सब लाभ मिल जाते हैं। प्राकृतिक चिकित्सकोंने इसमेंसे दवाको एकवारगी निकाल दिया या कहिए दवाका वहम निकाल दिया! मालूम होता है, आयुर्वेद-कालमें दवाका जोर था, मुंहकी भांति ही, वस्तिद्वारा भी, कुछ दवा अंदर पहुंचाना उस

समय जरूरी समझा जाता था। लेकिन बस्तिमें दी जानेवाली चीजें उतनी ज़ोरदार नहीं होती थीं जितनी मुंहसे दी जाने वाली। आजके डाक्टर भी एनिमाके द्वारा कुछ ओषधियां——ग्लिसरिन तथा साबुन मिला पानी देते हैं। पर प्राकृतिक चिकित्सामें तो पानीमें सिर्फ खट्टे नीबूका एक-दो तोला रस मिलाना काफी माना जाता है।

चरक, सुश्रुत आदिके वर्णनोंसे मालूम होता है कि कई हजार साल पहले भारतवर्षमें बस्तिके बारेमें पूर्ण और सूक्ष्म जानकारी थी। उसका पूरा प्रचार था। लोग उसके लाभोंसे पूरी तरह परिचित थे। उस समय एनिमाका ज्ञान आजकी अपेक्षा कम नहीं था।

आयुर्वेदके सर्वप्रसिद्ध ग्रंथ 'चरक' में बस्तिकी प्रशंसामें कहा गया है :

बस्तिर्वयःस्थापयिता सुखायुबलाग्निमेधास्वरवर्णकृच्च।
सर्वार्थकारी शिशुवृद्धयूनां निरत्ययः सर्वगदापहश्च ॥

——बस्ति युवावस्थाको बनाये रहती है, आरोग्य, आयु, बल, अग्नि, मेधा (बुद्धि), स्वर तथा वर्णको सुंदर करती है। सारे प्रयोजनोंको सिद्ध करनेवाली है। बालक, वृद्ध, युवा सबके लिए हितकर है। इससे कोई खतरा नहीं है। यह सब रोगोंकी नाशक है।

यश्च स्त्रियो वातकृतोपसर्गाद् गर्भं न गृह्णन्ति नृभिः समेताः।
क्षीणेन्द्रिया ये च नराः कृशाश्च तेषां च बस्तिः परमः प्रदिष्टः ॥

——पुरुषोंके समागमसे जिन स्त्रियोंको वातके उपद्रवोंके कारण गर्भ नहीं ठहरता और जिन पुरुषोंकी इंद्रियां (वा वीर्य) क्षीण हैं और जो कृश (दुबले-पतले) हैं, उनके लिए बस्ति परम उपयोगी है।

विण्मूत्रपित्तादिमलाशयानां
विक्षेपसंघातकरः स यस्मात्।
तस्यातिवृद्धस्य शमाय नान्यत्
बस्तेर्विना भेषजमस्ति किंचित् ॥

तस्माच्चिकित्सार्धमिति ब्रुवन्ति
सर्वांचिकित्सामपि बस्तिमेके ।

—मल, मूत्र, पित्त तथा कफ आदिके बढ़ने, रुकने तथा निकलनेका कारण वायु ही हैं। वही तीनों मार्गोंमें (शाखागत, कोष्ठगत, मर्मगत—अस्थिसंधिगत) आश्रित रोगोंका प्रधान कारण माना जाता है। उस वायुके बहुत बढ़ जानेपर बस्तिके सिवा उसकी शांतिकी दूसरी कोई दवा नहीं है। इसलिए बस्तिको कुछ लोग आधी चिकित्सा कहते हैं और कुछ संपूर्ण।

आध्मापने विग्रथिते पुरीषे
शूले च भक्तानभिनन्दने च ।
एवं प्रकाराश्च भवन्ति कुक्षौ
ये चामयास्तेषु च बस्तिरिष्टः ॥

—पेट फूलने, पुरीषकी (मल की) गांठें पड़ जानेपर शूलकी पीड़ाम और भोजनमें अरुचि होनेपर या इसी प्रकारके कोठे या पेटके अन्य रोगोंमें बस्तिका देना अभीष्ट है।

सुश्रुतकारने भी बस्तिकी बड़ी प्रशंसाकी है :

"तत्र स्नेहादीनां कर्मणां
बस्तिकर्म प्रधानतममाहुराचार्याः

—आचार्योंने स्नेहन, स्वेदन, विरेचन—इन सबमें बस्तिकर्मको प्रधान बतलाया है।

शरीरोपचयं वर्णबलमारोग्यमायुषः ।
कुरुते परिवृद्धिं च बस्तिःसम्यगुपासिते ॥

उचित प्रकारसे उपयोग करनेपर बस्ति शरीरको पुष्ट करती है, बलको बढ़ाती है, वर्णको सुंदर[1] करती है, आरोग्य देती और आयु बढ़ाती है।

---

[1]सुश्रुतकारने हजारों साल पहले बस्तिको मनुष्यका वर्ण (रंग) सुंदर करनेवाला बतलाया है और नये जमानेमें भी जब एनिमाका शुरू-शुरू प्रचार हुआ तो पेरिसकी महिलाओंने इसे सुंदरता बढ़ानेका साधन मानकर इससे काम लिया था। पर आज सुंदरता बढ़ानेके प्रधान

बस्तिर्वाते च पित्ते च कफे रक्ते च शस्यते ।
संसर्गे सन्निपाते च बस्तिरेव हितः सदा ॥

—वायु, पित्त, कफ, रक्तविकार तथा सन्निपातमें भी बस्ति हितकारी है।

वायोर्विषहते वेगं नान्या बस्तेर्ऋते क्रिया ।
पवनाविद्धतोयस्य वेला वेगमिवोदधेः ॥

—जैसे हवाके झोंकोंसे उछलने और वढ़नेवाले समुद्रके वेग-को किनारेके सिवा दूसरी कोई वस्तु नहीं रोक सकती, वैसे ही त्रिदोषोंके प्रकुपित होने पर वढ़े हुए वायुके वेगको वस्तिके सिवा दूसरी क्रिया नहीं रोक सकती।

'चरक' में बस्ति लेनेके प्रकारपर भी विचार किया गया है :

वामाश्रयोऽग्निर्ग्रहणी गुदं च
तत्पार्श्वसंस्थस्य सुखोपलब्धिः ।
लीयन्त एवं वलयश्च तस्मात्
सव्यं शयानोऽर्हति बस्तिदानम् ॥

अग्निग्रहणी और गुदा वाम भागमें अवस्थित होनेके कारण उस करवट लेनेसे वस्ति भीतर सुखपूर्वक पहुंच जाती है। अतः वस्तिके लिए वाईं करवट लेटना चाहिए।

अगर वीचमें मल आने लगे तो—

विड्वातवेगो यदि चार्धदत्ते
निष्कृष्य मुक्ते प्रणयेत्तु शेषम् ।
उत्तानदेहश्च कृतोपधानः
स्याद्वीर्यमाप्नोति तथास्य देहम् ॥

—यदि वस्तिके आधा ही देनेपर मल वा मलवातका वेग हो

साधन क्रीम, पाउडर, लिपस्टिक, तेल-फुलेल, वालोंकी भांति-भांतिकी लटें, फैंसी कपड़े तथा गहने समझे जाते हैं। मालूम होता है कि उस समय लोगोंने ठीक समझा था कि आंतोंमें मल सड़ते रहनेपर चेहरे या त्वचापर आभा नहीं हो सकती। कब्जवालेकी त्वचाका रंग मटमैला रहेगा, उसमें तेज या चमक नहीं आयेगी। बाहरी साधनोंसे सौंदर्य नहीं बढ़ाया जा सकता। आंतें साफ रहनेपर इन बाहरी वस्तुओंके बिना भी मनुष्य सुंदर प्रतीत होता है। उसके रक्तमें लालिमा रहती है।

तो नलीको निकाल लें। वेगत्यागके बाद सीधे—चित्त लेट जायं और सिरके नीचे तकिया रख लें।

सम्यक् बस्तिके लक्षण—

प्रसृष्टविण्मूत्रसमीरणत्वं
रुच्यग्निवृद्ध्याशयलाघवानि ।
रोगोपशान्तिः प्रकृतिस्थिता च
बलं च तत्स्यात्सुनिरूढलिंगम् ॥

—पुरीष, मूत्र और वायुका अच्छी प्रकार आना, रुचि, जठराग्नि वृद्धि आशय वा कोष्ठकी लघुता, रोगकी शांति तथा प्रकृतिस्थितता (दोषोंका सम होना) तथा बलकी उत्पत्ति, इन लक्षणों से जानना चाहिए कि बस्तिने पूरा-पूरा काम किया है।

आश्चर्य है कि आयुर्वेदके प्रधान ग्रंथोंमें पंच कर्मों (स्वेदन, स्नेहन, वमन, विरेचन, बस्ति)की इतनी चर्चा और महत्ता होते हुए भी आजका वैद्य-समुदाय उससे बिल्कुल कोरा रहता है। किसी वैद्यको अपने रोगियोंपर एनिमाका उपयोग करते नहीं देखा जाता।

वैद्य-समुदायको कम-से-कम एनिमा-जैसी सादी और लाभदायक वस्तुको तो अवश्य अपनाना चाहिए था। मालूम नहीं क्यों, वैद्य बुरी तरह उससे घबराते हैं। यह वैद्योंके बिल्कुल घरकी वस्तु है, उसका वर्तमान रूप और नाम विदेशी हो सकता है, पर वह चाहे उसे 'एनिमा' न कहें, 'बस्ति' कहें।

४. हठयोगमें बस्ति

आयुर्वेदमें जैसे शरीर-शोधनके लिए पंच कर्म हैं वैसे ही हठयोगमें—नेती, धोती, नौलि, बस्ति, त्राटक, कपालभाति—षट् कर्म हैं। हठयोगीको प्राणायाम और ध्यानके लिए पहले सब नाड़ियोंकी शुद्धि आवश्यक होती है। प्राणायामके लिए शरीरकी दशा खूब स्वस्थ होनी चाहिए।

षट् कर्मोंकी व्यवस्था शरीर-शोधनके लिए ही है। उन कर्मोंमें बस्ति एक प्रधान कर्म है। हठयोगकी बस्तिका विकास आयु-

वेंदके वाद हुआ जान पड़ता है, क्योंकि एक तो हठयोग-काल आयुर्वेद-कालके बादका है, दूसरे 'बस्ति' शब्दके हठयोगमें वरते जानेसे भी यही प्रतीत होता है। मूत्राशयसे बननेके कारण आयुर्वेदमें 'वस्ति' नाम पड़ा, लेकिन हठयोगमें बिना किसी औजारकी मददके गुदा द्वारा पानी खींचे जानेकी विधि होनेके कारण मूत्राशयसे संबंधित बस्ति शब्दके उपयोगकी कोई आवश्यकता नहीं थी। पर आयुर्वेदमें मलशुद्धिके लिए एक वस्तुका नाम 'वस्ति' रख दिया गया था, जान पड़ता है कि इसलिए हठयोगवालोंने भी उस क्रियाको उसी शब्दसे अभिहित किया।

वस्तिके लाभके बारेमें 'हठयोग-प्रदीपिका' में कहा गया है:

> गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ।
> बस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकलामयाः ॥

—वस्ति-कर्मसे वायुगोला, तिल्ली, उदर और वात-पित्त-कफसे पैदा हुए संपूर्ण रोग नष्ट होते हैं।

> धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्ति दहनप्रदीप्तिम् ।
> अशेषदोषोपचयं निहन्याद् अभ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म ॥

—जल वस्ति कर्म (सात) धातुओं, इंद्रियों और अंतःकरणको प्रसन्न करनेवाला, मुखपर सात्त्विक कांति लानेवाला, जठराग्निको प्रदीप्त करनेवाला, वात, पित्त, कफ आदि दोषोंकी वृद्धि और कमीको मिटाकर समतारूपी आरोग्य देनेवाला है।

हठयोगकी बस्तिमें न किसी ओषधिकी आवश्यकता होती है, न किसी पिचकारीकी। उसे करनेवाला कमर भर पानीमें सामने झुककर घुटनोंपर दोनों हाथ रखकर खड़ा होता है और गुदा द्वारा अढ़ाई तीन सेर पानी आंतोंमें भरकर बाहर जाकर निकाल देता है। दो-तीन बारमें इस क्रियासे आंतोंकी खूब सफाई हो जाती है। लेकिन न इसका सीखना इतना आसान है, न करना ही। पूरा पानी खींचनेमें खासी मेहनत होती है। लेखकको इस क्रियाम पूर्णता प्राप्त करनेके लिए खासी मेहनत करनी पड़ी थी और आज तो आवश्यकता होनेपर सुगम समझ कर वह एनिमा-

से ही काम लेता है। एनिमाकी अपेक्षा इस क्रियामें कई विशेषताएं हैं, लेकिन यहां उसके विचारके लिए स्थान नहीं है।

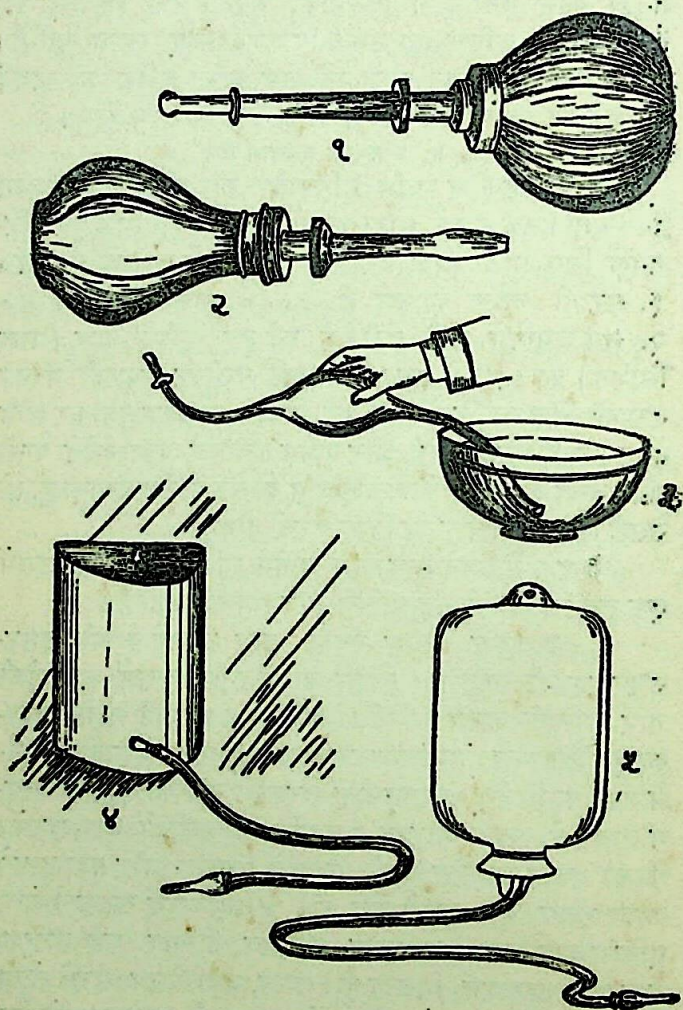
'हठयोग प्रदीपिका' के दो श्लोकोंमें बस्ति-कर्मके जो फायदे बतलाये गये हैं वे वास्तवमें तो आंतोंकी सफाईके लाभ ही हैं।

५. एनिमाके वर्तमान रूप

इधर पंद्रह-बीस वर्षोंमें एनिमाका कुछ अधिक प्रचार हुआ है—लोग इसके बारेमें थोड़ा जानने लगे हैं। एनिमाके पूरे परिचयके लिए पृष्ठ ११४ पर पांच चित्र दिये जा रहे हैं। नं० १. पुरानी 'वस्ति' का रूप है, ३००० साल पहलेका। नं० २. नये जमानेमें उसी तरीकेके बने हुए 'वस्ति' यंत्र (बाल सिरिंज) का। इसमें एक ४ इंच लंबी नलीपर रबरकी गेंदकी तरहकी चीज लगी रहती है। इसे पानीमें डालकर दबाकर छोड़ देनेपर पानी भर जाता है और गुदामें लगाकर दबा देनेसे पानी अंदर चला जाता है। लेकिन आंतोंमें दो सेर पानी पहुंचाना हो तो उसके लिए बीसों बार यह क्रिया करनी होगी।

नंबर २ से अपने आप काम होनेमें कठिनाई होती है। इसमें एक दूसरे व्यक्तिकी सहायताकी आवश्यकता पड़ती है।

नं० ३. इसमें बीचमें गेंदकी तरह ऊंचाई है और इधर-उधर रबरकी नली है। गुदामें डालनेवाले हिस्सेमें कंचकड़ेकी चार अंगुलकी काली नली है। दूसरी तरफ रबरकी नलीमें धातुका एक छोटा-सा अंगुश्तनुमा टुकड़ा लगा हुआ है, जो पानी खींचनेमें मदद करता है। अंगुश्तनुमाके तरफकी नलीको एक जलपात्रमें डालते हैं, दूसरी ओरकी कंचकड़ेवाली नलीको गुदा-द्वारमें। गेंदको दबाने-छोड़नेसे पानी पात्रमेंसे खिंचता और गुदा-द्वारमें जाता रहता है। इसके बाद नं० ४. दीवारमें लटकानेवाला एनिमा बना। यह एनामेलका, शीशेका, टीनका, कई तरहका बना हुआ बाजारमें मिलता है। छोटा, बड़ा, आध सेरसे लेकर अढ़ाई, पाँच सेर तकका, कई नापोंका आता है। यह एक खुले मुंहका डिब्बा होता है। बाहरके हिस्सेमें नीचेके सिरेपर रबरकी

१
२
३
४
५

चार-पांच फुट लम्वी नली लगती है। उसके आगे छोटी बटनदार नली रहती है, जो खोली, वंदकी जा सकती है। उसके आगे एक दूसरी ४ अंगुलकी कंचकड़ेकी नली पहना दी जाती है। वही नली गुदामें डाली जाती है। डिव्वेको ऊपर टांग दिया जाता है। पानी नलीद्वारा गुदामें चला जाता है।

नं० ५. यह गरम पानीकी रवरकी थैलीपर तैयार किया गया है। इसमें और सब सुविधाएं नंबर ४. जैसी हैं। कुछ विशेषताएं और हैं। १. इसमें देखा जा सकता हैं कि पेटमें कितना पानी गया। २. टूटने-फूटनेका डर नहीं है। ३. बाहर ले जानेमें सुविधा है। ४. दो कामोंमें आता है। जव चाहे इससे हाट-वाटर-बैगका (गरम पानीकी थैलीका) काम लिया जा सकता है और जव चाहे तव एनिमाका।[१]

६. एनिमाकी विधियां

१. लेनेका समय—यदि आप सुबह दो वार शौच जाते हों तो दूसरी वार शौच जानेके वाद और एक बार जाते हों तो पहली बार जानेके बाद, एनिमा लेना चाहिए।

जिन लोगोंको निरंतर कई दिन एनिमा लेनेकी जरूरत हो वह रातको सोनेके पहले एनिमा ले सकते हैं। इससे रातको नींद अच्छी आवेगी तथा और भी कई फायदे होंगे।

२. लेने का तरीका—एनिमा सीधे लेटकर लिया जा सकता है अथवा कुहनी और घुटनोंके वल होकर पुट्ठेको ऊपर करके भी लिया जा सकता है, जैसाकि पृष्ठ ११६ के चित्रमें दिखाया गया है।

३. पानी पीना—एनिमा लेनेके तुरंत पहले आध सेर गरम अथवा ताजा पानी पीना लाभदायक है।

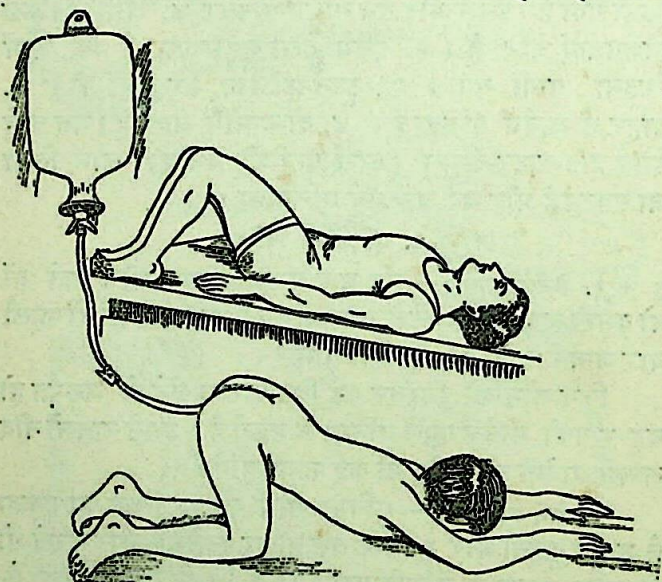
४. टांगनेकी ऊंचाई—एनिमाका वैग या वर्तन चार फुटसे ज्यादा ऊंचाईपर नहीं रहना चाहिए। ज्यादा ऊंचाईपर रखनेसे

---

[१]यह एनिमा यदि पाठकोंको बाजारसे न मिल सके तो सात रुपये कीमत और एक रुपया डाक-व्यय, मनीआर्डरसे कुल आठ रुपये भेजकर प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र, जैसीडीह (संथाल परगना—बिहार) से मंगा सकते हैं।

पानी अंदर जोरसे जाता है, इससे हाजत जल्दी हो जाती है।

५. पानीकी मिकदार—आंतोंमें ५ सेरतक पानी लेनेकी जगह है, लेकिन किसी जानकारकी देखरेखके बिना इतना पानी नहीं लेना चाहिए। आरामसे जितना लिया जा सके उतना ही लेना चाहिए। आरंभमें लोग थोड़ा ले पाते हैं। अभ्यास हो जाने पर अढ़ाई सेर पानी आसानीसे लिया जा सकता है। पहले दिनों-

में दो-अढ़ाई सेर लेना चाहिए, लेकिन अधिक दिनोंतक लेनेकी जरूरत हो तो पानीकी मात्रा कम कर लेनी चाहिए।

६. पानीकी गरमी—पानी पहले कई दिनोंतक इतना गरम लेना चाहिए कि हाथको बरदाश्त हो सके। हाथ जितना गरम पानी बरदाश्त कर लेता है उतना आंतें भी कर लेती हैं। ११०° से ११५° डिग्री (फारेनहाइट) तकका गरम लिया जा सकता है। गरम पानीसे सफाई अच्छी होती है। लेकिन नाजुक लोगोंको

या ज्यादा दिनोंतक लेनेकी जरूरत होनेपर पानी कम गरम या ताजा लेना चाहिए। अथवा गरम लेनेके बाद शौचसे लौटकर पावभर ठंडे पानीका एनिमा लेकर उस पानीको आंतोंमें पड़े रहने देना चाहिए।

७. पानीमें क्या डालें ?—अढ़ाई सेर पानीमें, सुलभ हो तो, खट्टे नीबूका दो तोला रस डालना चाहिए। पानी और नीबूके रसको साफ कपड़ेसे छान लेना चाहिए। अढ़ाई तोला शहद भी ढाई सेर पानीमें मिलाया जा सकता है। जिनका कोठा कड़ा हो, वे अढ़ाई सेर पानीमें एक तोला पिसा हुआ नमक मिला सकते हैं। छोटे वच्चोंको उम्रके अनुसार एनिमामें पाव डेढ़ पाव सादा पानी काफी होता है।

८. घुंडी खोलना—एनिमा लेनेके पहले नलीकी घुंडी (नोज़ल) को खोलकर तोला दो तोला पानी निकाल देना चाहिए। इससे हवा निकल जाती है और मालूम हो जाता है कि नलीमें पानी ठीक आ रहा है या नहीं। उसी समय यह भी देख लेना चाहिए कि घुंडी कितनी खोलनेसे पानी पूरा आता है। अक्सर लोग गुदामें नोज़ल डालनेके बाद घुंडी कितनी खोली जाय इसका अंदाज नहीं कर पाते। इससे एनिमाका काम आधा भी नहीं हो पाता।

गुदामें डालनेवाली नलीको घी या किसी मीठे तेलसे चुपड़ लेना चाहिए। एनिमा ले चुकनेके बाद इस नलीको साबुन और पूरे गरम पानीसे धोकर रखना चाहिए।

९. बीचमें पाखाना—लेते-लेते जोरकी हाजत हो जाय तो पाखाने जा आना चाहिए और यह मालूम हो कि पूरी सफाई नहीं हुई है तो फिर आकर एनिमा लेना चाहिए।

१०. रुकना—एनिमा लेनेके बाद तीन-चार मिनट तक रुकना और दायें-बायें करवट लेना अच्छा है। इससे मल अंदर पानीमें घुल जाता है।

११. पानी लेनेमें समय––२।। सेर पानी लेनेमें ८-१० मिनटसे ज्यादा नहीं लगने चाहिए।

१२. एनिमाके बाद शौच––कई बार ऐसा होता है कि एक बारके शौच जानेमें ही सारा पानी नहीं निकलता। थोड़ी देरके बाद हाजत हो तो फिर जाना चाहिए। बचे हुए मलसहित पानी निकल जायगा। अगर आंतोंमें पानी रह गया तो घंटे दो घंटेमें पेशाबद्वारा निकल जायगा। उसके लिए चिंतित होनेकी जरूरत नहीं है।

एनिमाका पानी निकालनेके लिए गुदा पर ज्यादा जोर नहीं डालना चाहिए, न पाखानेसे जल्दी उठकर भागना चाहिए। दस-बीस मिनट आरामसे बैठे रहनेसे पानी मलको घुलाकर अपने आप निकलेगा।

१३. पुराना मल––एनिमाद्वारा आंतोंमेंसे मल कभी-कभी इतना पुराना और इतनी मिकदारमें निकलता है कि देखकर रोगी स्वयं अचरजमें पड़ जाता है और उसे स्पष्ट रूपसे बोध होने लगता है कि इसी गंदगीकी बदौलत रोगोंकी एक बड़ी सेना उसके पीछे लगी हुई थी। एनिमाद्वारा आंतोंसे पांच-पांच दस-दस पौंड मल निकलता देखा जाता है। पर यह पुराना मल एक दिन-में नहीं निकल पाता, इसके लिए हफ्तों रोज एनिमा लेनेकी जरूरत पड़ती है और उस कालमें ठोस खूराक बंद रखकर किसी फलके रसपर रहना आवश्यक होता है।

१४. दो बार एनिमा––अगर एक बार एक एनिमासे मल साफ न हो या कोठेमें मल ज्यादा होनेकी शंका हो तो एकके बाद दूसरा और तीसरा एनिमा भी लिया जा सकता है। पर यह चीज कभी-कभी ही ठीक हो सकती है। रोज दो-दो तीन-तीन बार एनिमा लेना ठीक नहीं। कुछ लोग रसाहार-में सुबह-शाम दो समय एनिमा लेना पसंद करते हैं, लेकिन ऐसा किसी जानकार चिकित्सककी सलाहसे ही करना चाहिए।

१५. शौच-स्थान—शौचका स्थान एनिमा लेनेके स्थानसे ज्यादा दूर नहीं होना चाहिए, जितना पास हो उतना अच्छा है।

१६. गर्भावस्थामें एनिमा—जिन स्त्रियोंको गर्भके समय उल्टी वगैरहके उपद्रव होते हैं वे अगर खान-पान, व्यायाम आदि ठीक रखनेके साथ-साथ कुछ दिनोंतक एनिमा लें तो उनकी बहुत-सी पीड़ाएं दूर हो जायंगी।

कब्जवाली स्त्रियोंको गर्भ-कालमें और प्रसवके समय भी, बहुत कष्ट उठाना पड़ता है। प्रसवके पहले तो एनिमा लेना बहुत ही आवश्यक रहता है। इससे प्रसव सुखद होता है।

१७. नहाना—एनिमासे पेट साफ कर लेनेके बाद तुरंत नहानेमें कोई हानि नहीं है, बल्कि उससे स्फूर्ति आती है। नहानेका पानी गरम या ठंडा अभ्यासके अनुसार लेना चाहिए।

१८. खाना—खानेके बाद फौरन एनिमा नहीं लेना चाहिए। खाली पेट या खानेके तीन-चार घंटे बाद लेना अच्छा है। लेकिन कभी खानेके बाद अगर तत्काल पेटसे मल निकालनेकी जरूरत हो तो एनिमा लेनेमें कोई हर्ज नहीं है। एनिमा लेकर फारिग होनेके बाद आमतौरसे भोजन करनेमें कोई आपत्ति नहीं है।

१९. जल-चिकित्साकी अन्य क्रियाएं—पेड़ पर मिट्टीकी पट्टी लेनी हो तो वह पहले लेनी चाहिए, शेष सब क्रियाएं बादमें होनी चाहिए। कटिस्नान या मेहनस्नान पहले या पीछे जब चाहे लिया जा सकता है। इसी प्रकार रोजके टहलनेका क्रम भी पहले या पीछे जब चाहे पूरा कर सकते हैं।

२०. उपवासमें एनिमा—बहुत जरूरी है। बिना एनिमाके उपवास करना हानिकारक ही है। एनिमासे उपवास आसान हो जाता है। उपवासकालमें आंतोंमें खुराकका ऊपरका बोझ न पड़नेके कारण भीतर पड़ा मल अपने आप आगे नहीं सरकता और एनिमा न लिया जाय तो वह अंदर सड़ेगा और उसमें पैदा हुआ विष शरीरके खूनमें मिल जायगा।

उपवासकालमें कुछ लोगोंको बेचैनी रहती है, उसका मुख्य कारण भोजनका अभाव नहीं, बल्कि शरीरमेंसे निकली हुई गंदगीका पुन: खूनमें मिल जाना है। एनिमासे संचित मलकी तथा रोज निकलनेवाले पित्त आदिकी सफाई होती रहती है। इसीलिए उपवासके समय अधिक पानी पीनेका विधान है, जिससे गंदगी खूनमें खिंचने न पाये और पेशाब-पाखानेके द्वारा उसके बाहर निकल जानेमें आसानी हो।

७. एनिमाका निषेध

कुछ लोग एनिमाकी आदत लगा लेते हैं, अपना आहार-विहार सुधारनेकी ओर ध्यान न देकर एनिमाके भरोसे कब्ज-से मुक्त रहनेकी कोशिश करते हैं। लेकिन इसके द्वारा वह कब्जसे कभी स्थायी मुक्ति नहीं पा सकते।

एनिमा तथा अन्य साधनोंकेद्वारा जब पेट बिल्कुल साफ रहने लगे तब एनिमाका व्यवहार छोड़ देना चाहिए। आंतोंकी सफाईके ख्यालसे हफ्तेमें एक बार लेते रहना अच्छा है, अथवा बीचमें किसी दिन किसी कारणसे कब्ज रह जाय तो एनिमा लेना चाहिए। लेकिन आदतके रूपमें एनिमा लेनेकी सिफ़ारिश नहीं की जा सकती।

आयुर्वेदमें कई प्रकारके रोगियोंको एनिमा देनेकी मनाही है। लेकिन मेरे ख्यालमें वह इसीलिए है कि इसमें अनेक ओष-धियां मिलाये जानेका विधान है। यदि सिर्फ सादे पानीका एनिमा देनेका विधान होता तो शायद ग्रंथकारको सोचना पड़ता कि किसी भी रोगमें इसे कैसे मना किया जा सकता है ? फिर भी रोगी या रोगकी खतरनाक हालतमें किसी जानकारकी सलाहसे ही एनिमा देना उचित है।

बहुत बार एनिमा देकर मरीजको खतरेकी हालतसे बचाया भी जा सकता है। लेकिन ऐसे समय एनिमा देने, दिलाने, शौच कराने आदिका सब कार्य धीरजसे, बुद्धिमत्तापूर्वक कराना

चाहिए। अशक्त रोगीके संबंधमें बराबर यह ध्यान रखनेकी आवश्यकता है कि हमारी किसी क्रियासे रोगीकी अशक्ति बढ़ न जाय।

८. एनिमापर शंका-समाधान

कुछ डाक्टर, वैद्य और दूसरे लोग भी, एनिमाके संबंधमें अक्सर कुछ शंकाएं प्रकट करते हैं। यहां उनका समाधान करनेकी आवश्यकता जान पड़ती है।

शंका १—एनिमा अप्राकृतिक है। दूसरा कोई प्राणी कोठा साफ करनेको कहां एनिमा लेता है? मनुष्यको अपने आप ठीक शौच होना चाहिए।

उत्तर—दलील बिल्कुल सही है। दूसरा प्राणी दस्तों की—किसी भी तरह की—दवा ही कहां लेता है? कहां बिना भूखके स्वादवश भांति-भांति के भोजन करता है? कहां उनके लिए चाटकी दूकानें खुली हैं? कहां वह हाजतको रोकता है? कहां उसके पेटमें मल सड़ता है? कहां वह मेहनतसे जी चुराता है? कहां वह व्यर्थ की चिंताएं मोल लिये रहता है? कहां वह मनुष्यकी भांति आएदिन सिर-दर्दसे कराहता है? दूसरा प्राणी कब कब्जकी शिकायत करता है? कहां कोई प्राणी मनुष्य की भांति भोगपरायण है? कहां कोई दूसरा प्राणी नशा करता है? कहां दूसरा प्राणी रातका सोनेका समय सिनेमामें गंवाता है? अगर मनुष्य भी दूसरे प्राणियों की भांति कुदरतके इशारेपर चलना सीख जाय तो उसे एनिमा लेनेकी कतई जरूरत न रह जायगी। प्रकृति-पथ पर चलनेवाले मनुष्योंको आज भी इसकी जरूरत नहीं पड़ती।

शंका २—एनिमा लग जाता है, यानी उसकी आदत पड़ जाती है। उसके बाद एनिमा लिये बिना दस्त नहीं होता।

उत्तर—यह सही है। एनिमाके पहले साधारणतः जो दस्त होता रहता है वह कई दिनोंका मल अंदर जमा हो जानेपर,

ऊपरसे बोझ पड़कर होता है। पर एनिमा लेने लगनेके बाद बोझ पड़नेवाली दशा नहीं रह जाती। एनिमा छोड़ने के दो-तीन दिन बाद उसी तरह दस्त लगने लग जायगा। आंतोंमें दो-चार खुराकोंका मल इकट्ठा होते ही उसी तरह पाखाना आने लगेगा।

खान-पान आदिमें सुधार न करके सिर्फ एनिमाके भरोसे ही दस्त लाते रहने पर आदत लग सकती है। लोग एनिमा लेते ही हैं, इसलिए कि दस्त अपने आप साफ नहीं होता है। एनिमा छोड़ देनेपर अगर फिर वही हालत हो जाय तो इसमें एनिमाका कोई कसूर नहीं होगा।

एनिमा कब्जका संपूर्ण इलाज नहीं हो सकता। कई उपायों-के साथ वह एक बड़ा उपाय है। एनिमा कब्जका अस्थायी—तात्कालिक उपचार है, स्थायी नहीं।

शंका ३——एनिमा लेनेसे आंतें कमजोर हो जाती हैं।

उत्तर——गुदामें फुटभरतक पानी पहुंचाना ही एनिमाका काम है। इतनेसे आंतें कमज़ोर नहीं हो सकती हैं। बाहर आब-दस्त लेनेसे आंतें कमजोर नहीं होतीं तो भीतर पानी लेनेसे कमज़ोर होनेका कोई कारण नहीं है। ठंडे पानीके स्नानसे हमें बाहर जितनी स्फूर्ति मिलती है, उतनी ही ठंडे पानीके एनिमा-से आंतोंको मिलती है। आंतोंमें चौबीस घंटे मल सड़ते रहनें-से वे अशक्त नहीं होतीं और ठंडे पानीसे धो देने मात्रसे कमज़ोर हो जायंगी ?

गांधीजीने 'आरोग्य-साधन' में एनिमाके संबंधमें कहा है:

"यह निरा भ्रम है कि इससे शरीर निर्बल हो जाता है। तुरत दस्त लानेके लिए एनिमाद्वारा पानी लेनेकी अपेक्षा दूसरा उत्तम इलाज नहीं है। बहुतेरी बीमारियोंमें दूसरे इलाजके काम न करनेपर यही इलाज काम करता है। इस इलाजसे मल बिल्कुल साफ हो जाता है और शरीर-में नया जहर नहीं जमता। जिन्हें वात रोग हो, मेदेकी खराबीसे किसी भी प्रकारका दर्द हो, उन्हें एनिमासे एक सेर पानी लेकर देखना चाहिए।

तुरत दस्त हो जायगा। इस विषयपर एक मनुष्यने एक पुस्तक लिखी है। उसने बहुतेरी दवाइयां करके भी बदहज्मीके चंगुलसे छुटकारा न पाया। उसका शरीर निर्बल होकर पीला पड़ गया था। एनिमा लेना शुरू करनेके बाद ही भूख खुली और थोड़े ही दिनोंमें उसकी तबियत बिल्कुल अच्छी हो गई। पीलिया—जिस रोगमें बदन बिल्कुल पीला पड़ जाता है—जैसी बीमारियां भी एनिमाके द्वारा तुरत नष्ट की जा सकती हैं। यदि लगातार एनिमा लेनेकी जरूरत पड़े तो ठंडे पानीका लेना चाहिए।"

एनिमाका विरोध वही लोग करते हैं जिन्होंने कभी एनिमा लिया नहीं और इसलिए उसके लाभोंसे अपरिचित हैं। या वे डाक्टर-वैद्य करते हैं जो लोगोंको कब्जके लिए अथवा कब्जसे पैदा हुए विभिन्न रोगोंके लिए भांति-भांतिकी दवाइयाँ बेचकर अपनी जेबें भरते हैं।

दस्त लानेके लिए या बड़ी आंतोंकी सफाईके लिए तो एनिमा दवासे सौ दर्जे अच्छा है। एनिमासे किसीको हानि क्या हो सकती है? उससे हम गुदामें थोड़ा पानी ही तो पहुंचाते हैं। जब मुंहमें पानी डालकर मुंह साफ करनेमें या शरीरके अन्य अंगोंको पानीसे धोनेमें कोई हानि नहीं होती तो गुदाद्वारमें ही पानी डालनेसे कैसे कोई हानि हो सकती है?

और यों तो सादी-से-सादी चीजसे भी सावधानी न रखनेपर हानि उठाई जा सकती है। जल ही को लीजिए। संस्कृतमें जलका एक नाम 'जीवन' है, और वह प्राणियोंका सचमुच जीवन है। पर उसी जलमें मनुष्य गहरे जानेपर डूबकर मर जाता है। तो इससे क्या मनुष्य जलका उपयोग छोड़ दे? एनिमामें भी तो सिर्फ जलका ही व्यवहार किया जाता है। जान पड़ता है कि एनिमाके विरोधी उसकी शक्लसे ही भड़कते हैं। लेखकका ऐसे अनेक व्यक्तियोंसे काम पड़ा है जो पहले एनिमाके घोर विरोधी थे और वह इसीलिए कि एनिमाके बारेमें उन्हें कुछ

पता नहीं था। पर जब लेखकने उन्हें एक बार एनिमा दिलवाया तो वह एनिमाके भक्त बन गये। अज्ञानी रहकर किसी वस्तुका विरोध करना अनुचित है, दो-चार बार एनिमा लेकर देखनेके बाद एनिमाके विरुद्ध जो कहना हो, कहना चाहिए और सप्रमाण कहना चाहिए। बहुतेरे लोग संस्कारवश टमाटर नहीं खाते, क्योंकि उसका रंग और गूदा मांसकी तरह होता है और गोभी नहीं खाते, इसलिए कि किसी पुराणमें लिखा है कि गाय-की पूंछसे उसकी उत्पत्ति होती है, उन्हीं लोगों जैसी बुद्धिवाले या संस्कारोंसे ग्रसित व्यक्ति एनिमाको बुरा बताते हैं।

इस प्रकरणके समाप्त करनेके पहले यह चेतावनी देनेकी आवश्यकता मालूम होती है कि अन्य प्रयोगोंकी भांति ही एनिमा-का भी अति प्रयोग हानिकारक है। पर वह दोष एनिमाका नहीं, 'अति' का होगा। कहा है, 'अति सर्वत्र वर्जयेत्।' एनिमामें ही क्यों, वह तो सर्वत्र वर्जित है।

८. एनिमाके चमत्कार

प्राकृतिक चिकित्साके पूरे प्रयोगसे फायदा उठानेवालोंके तो हजारों उदाहरण मेरे सामने हैं, लेकिन उसके एक अंग एनिमा मात्रका उपयोग करके तात्कालिक लाभ लेनेवालोंकी संख्या भी कम नहीं है।

यहां सिर्फ एक उदाहरण[1] काफी होगा।

एक दिन यकायक रामजीका पत्र आया कि "....की तबियत बहुत खराब हो गई है, कलकत्तामें सब इलाज कर हारे, हकीमी इलाजके लिए उसे भाईके पास... भेजा था, लेकिन वहां भी कुछ न बना, अब गोरखपुर लाना चाहता हूं, तुरत इजाजत दीजिए। यहां मिनट-मिनट भारी हो रहा है।" तीसरे दिन शामको....रामजी अपनी

[1] जो अधिक उदाहरण देखना चाहते हों वे शीघ्र प्रकाशित होनेवाली 'प्राकृतिक उपचारके चमत्कार' पुस्तक प्राकृतिक चिकित्सा-केन्द्र, जसीडीहसे अथवा सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्लीसे मंगाकर पढ़ें।

धर्म-पत्नीके साथ लड़कीको लेकर आ गए। सुवह लड़की मिलने आई। मैंने हालत पूछी तो वोली, "वुरी-से-वुरी है, आपने जव देखा था तवसे कहीं वदतर।"

"इस समय खाती क्या हो ?"

"खाऊंगी-पीऊंगी क्या ? संतरेका रसतक तो पचता नहीं है। हर खानेमें मुझे बदवू आती है।"

"दिनमें पानी कितना पीती हो ?"

"पानीकी भी उल्टी हो जाती है।"

"पाखाना कैसा होता है ?"

"दो-चार दिनपर कभी हो गया तो हो गया, गांठें-ही-गांठें।"

"नींद ?"

"आती ही नहीं।"

"और क्या कष्ट है ?"

"कष्टोंकी कोई कमी नहीं है। सिरका भारीपन और दर्द तो चौवीस घंटेके ही साथी हैं, पेटमें भी पीड़ा वनी ही रहती है। वदनका जोड़-जोड़ दुखता रहता है। किसी काममें मन नहीं लगता। दिन-रात सुस्ती और उदासीमें कटते हैं। किसीसे बात करनेको जी नहीं चाहता, न कहीं आने-जानेको। मुंहका स्वाद तो हरदम खारा, बुखारकी-सी हालतका-सा रहता है।"[१]

"मासिक ?"

---

१. यह कब्जकी भयंकर दशा है कि जब अंदर जहर बड़ी आंतों-द्वारा शोषित होने लगता है। प्राकृतिक चिकित्साके प्रसिद्ध अमेरिकन डाक्टर जान हारवे केलाग एम० डी०, एल-एल० डी० ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक The Crippled Colon में लिखा है:

"जब बड़ी आंतें अंदर पैदा हुए विषोंको सोखने लगती हैं तो पहले नीचे लिखे लक्षण प्रकट होते हैं—अवसन्नता, सोकर उठनेपर थकान, अनुत्साह, मनकी चंचलता, सिरमें दर्द तथा भारीपन, भूखका अभाव, मंदाग्नि, मैली जीभ, वायुशूल, अतिसार, शौचमें अनियमितता, ठंड लगकर ज्वर, निद्राशून्यता।"

"पूछिये मत, उस वक्त तो दर्दसे जान ही निकल जाती है। अनियमित तो रहता ही है। जब-तब आत्महत्या करके इस पीड़ासे छुटकारा पानेकी मेरी इच्छा होती है।"

मैंने कहा, "तो फिर पाओ छुटकारा, उसके लिए चाहिए क्या ? मुझसे आत्महत्याका सहज नुस्खा जानना चाहती हो ?"

"नहीं ताऊजी, मज़ाक नहीं, सचमुच मैं पीड़ाके कारण जीनेसे आजिज़ आ गई हूं। लेकिन आप जानते हैं, मरना इतना आसान तो नहीं है।"

"क्यों ? मैं तो आसान ही समझता हूं। जीनेमें तो दुनिया-भरकी झंझटें हैं, मरना तो मिनटोंका काम है। लेकिन मरना चाहनेमें और मरनेमें जरूर बहुत बड़ा फर्क है। अच्छा, तो इस वक्त तो तुम जाओ, नहाओ-धोओ, शामको सात बजे आ जाना, तुम्हारी और कथा सुनूंगा।"

"आज इलाज क्या होगा ?"

"कुछ नहीं, बिल्कुल आराम। शामको अधिक सुननेके बाद कलसे इलाजकी व्यवस्था होगी।"

शामको नियत समयपर लड़की अपनी कहानी सुनाने आई। मैं कुछ काममें था। वह मुंह लटकाये, हाथसे सिर पकड़े मेरे सामने बैठी थी। जान पड़ता था, जैसे इसने सारे दुःखोंको या सारे दुःखोंने इसे पकड़ रखा है। चेहरेपर उत्साह-की कहीं एक रेखातक नज़र नहीं आ रही थी।

अपना काम पूरा करते हुए मैंने पूछा, "अच्छा कहो, डाक्टर-वैद्योंने तुम्हारे मर्जका नाम क्या बतलाया ?"

"कलकत्ता के स्त्री-रोगके विशेषज्ञ डाक्टर रायने तो मेरी बीमारीका एक बड़ा-सा और अजब-सा अंग्रेजी नाम रखा था, जो मुझे आज याद नहीं। उसने कई महीने दवाएँ दीं, पर कुछ न हुआ। कभी जरा-सी राहत होती, फिर वही हालत हो जाती। वैद्य-हकीमोंने बीमारीका नाम कुछ नहीं बतलाया। कहा, 'कोई खास बीमारी नहीं है, कुछ दिन दवा खाओ, अच्छी हो जाओगी।'

जब वह कहते कि 'कोई विशेष बीमारी नहीं है' तो मुझे बड़ा बुरा लगता। मैं कहती, 'ये मेरी जगह होते तो इन्हें पता चलता!' उनकी दवापर मेरी कोई श्रद्धा नहीं थी। पर माताजीके डरसे कभी-कभी खाती और कभी तो झूठ कह देती कि खा ली और दवा फेंक देती। जब कुछ रोग ही नहीं बतलाते और दवासे कुछ होता भी नहीं था तो दवा खाकर क्या करती?"

"खाने को क्या बतलाते?"

"सबकुछ, जो जी चाहे। डाक्टर तो कहते, 'खूब खाओ, वरना कमजोर हो जाओगी।' जब डाक्टर-वैद्य यह कहते तो मुझे बड़ा गुस्सा आता कि खाऊं कैसे, गलेसे आगे कुछ चले भी! होते-होते अब तो यह हालत हो गई कि कोई चीज़ मुंहमें डालनेकी प्रवृत्ति ही नहीं होती। मैंने आपको बतलाया कि खानेकी हर चीजमें बदबू आती है।"

"कै सालमें यह हालत हुई तुम्हारी?"

"चार सालमें।"

"उसके पहले?"

"पहले तो हम लोग . . . (पंजाब) म रहते थे, वहां तो ठीक थी। मेरी हालत तो पंजाबके बटवारेके समय, वहांसे भागकर आनेमें रास्तेमें बिगड़ी।"

दूसरे दिन सुबहसे उसका इलाज शुरू हुआ। अढ़ाई-अढ़ाई सेर गरम पानीका एनिमा दो बार। एक बार शौच हो जानेके बाद, फिर दूसरा। हर एनिमामें काफी मल निकलता। दूसरे या तीसरे दिन तो एक ही बारमें ४-५ सेर गरम पानीका एनिमा दिया गया और पेटसे सेरों मल निकला। कई दिनोंमें मिलाकर उसके पेटसे पांच-सात पौंड मल निकला होगा। महीनोंसे उसने कोई ठोस पदार्थ नहीं खाया था, फिर यह इतना मल कहांसे आया? पुराना जमा था। महीनोंका होगा, वर्षोंका भी हो सकता है। सारा फसाद, उसकी सारी तकलीफें इसी मलकी वजहसे थीं।

अगर उस लड़कीकी कुछ दिनों और यही हालत चलती तो दशा अधिक बिगड़ जाती। कभी-कभी ऐसी दशाओंमें अतिसार (पतले दस्त) हो जाता है, जिससे कुदरती तौरसे मल निकल जाता है। अतिसार काम मित्रका करता है, पर लोग उसको शत्रु मानकर उसका इलाज करते हैं। वह खुद इलाज होता है, व्यक्तिके अंदर जमा मलके निकालनेका। लोग इसे न समझनेके कारण इलाजका इलाज कराने दौड़ते हैं। अगर अतिसार न हुआ तो यह मल आंतोंमें सड़ने लगता है। मल तो सड़ता ही है और उस सड़ानके विषसे आंतें भी सड़ने लगती हैं। आंतोंकी बनावट विगड़ जाती है। इसीको लोग पुराना पेचिश अथवा पुराना आंव कहते हैं। इस दशामेंसे और भी अनेकानेक भयंकर लक्षण पैदा होते हैं। रोगी अक्सर खतरनाक हालतमें पहुंच जाता है।

उस लड़कीका ज्यों-ज्यों पेट साफ हुआ उसके सब कुलक्षण दूर होते गए। उसे अपने आप भूख लगने लगी। दूधको देखकर उसे मिचली आती थी, अब दोनों वक्त पाव-पाव दूध लेने लगी। सुबह पाव दूध और कोई फल। दोपहरको गेहूंका दलिया या चोकरसहित आटेकी रोटी और काफी तरकारी तथा सलाद (कच्ची तरकारियोंका)। शामको पावभर दूध और फल— जो उस वक्त बाज़ारमें मिलते। इस भोजनसे दोनों वक्त उसका पेट साफ रहने लगा। शरीरमें शक्ति आ गई। रोज चार मील घूमने लगी। मन प्रसन्न रहने लगा। घंटों मेरे सामने बैठकर सूत कातती। उसके चेहरेपर हँसी खेलने लगी, मानों जादूसे उसकी दशा बदल गई हो। वह रोम-रोमसे प्राकृतिक चिकित्साके प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट करने लगी। डाक्टर-वैद्योंसे उसे पहलेसे ही घृणा हो चुकी थी, वह और बढ़ गई। अब उसने जान लिया कि रोगके लिए दवा नहीं, आहार-विहारमें परिवर्तन जरूरी है।

: १६ :

कब्जमें मिट्टी

कब्जकी जड़ मिटानेमें आहार-विहार---खानपान, निद्रा और व्यायाम प्रधान हैं, पर ऊपरी मददके लिए एनिमा, मिट्टी और कटिस्नान आदि भी माने गये हैं। इस अध्यायमें मैं मिट्टी-के बारेमें बतलाना चाहता हूं।

पहले कहा जा चुका है कि बड़ी आंतोंमें मल अधिक समयतक या कहिए अधिक दिनोंतक पड़ा रहनेसे उसमें गरमी पैदा होकर वह सड़ने लगता है। गरमी और सड़ानके कारण आंतें शिथिल हो जाती हैं। इसके कारण वह मलको आगे बढ़ानेका अपना स्वाभाविक काम पूरा नहीं कर पातीं। अंद-रूनी गरमीके कारण मलमेंका पानी जल्दी सूख जाता है और मल खुश्क हो जाता है। हमारे शरीरके अधिकतर रोगोंमें गरमी---बुखार या ताप रहता है। जब रोग निकल जाता है तब ताप भी चला जाता है। वास्तवमें तो बुखार रोग नहीं है, अंदर मल सड़नेसे शरीरमें गरमी बढ़ती है और वही ताप बाहर त्वचापर प्रकट होता है या त्वचाके रास्ते बाहर निकलता है। यही बुखार या ज्वर कहलाता है।

लोग कहते पाये जाते हैं, "तापसे शरीर जल रहा है, फोड़े-में बड़ी जलन हो रही है।" यह जलन और कुछ नहीं, भीतरी गरमीका बाहर प्रकट होना भर है। जिस क्रियाद्वारा भीतरसे बाहर आनेवाले तापको हम जल्द निकाल सकते हैं उससे रोगी-को तत्काल राहत मिलती है।

मिट्टी इसके लिए बहुत उपयोगी वस्तु है। शरीरके जिस हिस्सेपर मिट्टी लगाई जाती है उसके नीचे तथा आस-पासके भागकी भीतरी गरमीको वह खींच लेती है। इसीलिए मिट्टीकी पट्टीकी ठंडक धीरे-धीरे कम होती जाती है। लगभग पौन घंटेमें और कभी-कभी आध घंटेमें ही, ठंडक

बिल्कुल चली जाती है, मिट्टीका पानी सूख जाता है। इस प्रकार गरमीके दूर होनेसे वहां पैदा हुई शिथिलता जाती रहती है और आंतोंमें गतिशीलता आ जाती है। यही कारण है कि मिट्टीसे तत्काल फायदा मालूम होता है। कब्ज दूर करनेके उपायमें मिट्टीकी पट्टी कुदरती उपचारका एक विशेष अंग बन गया है। मिट्टीकी पट्टीका चोट, सिरके भारीपन, पेटके दर्द, फोड़े तथा डंक आदिपर भी सफलता-पूर्वक उपयोग होता है, लेकिन हम यहां उसकी चर्चामें नहीं उतरेंगे। मिट्टीके प्रचार पानेका विशेष कारण यह है कि ऐसी निर्दोष और सबके लिए सर्वत्र सुलभ वस्तु हमें दूसरी नहीं मिल सकती। जब-तब बहुत-से समझदार बननेवालोंको मिट्टीके लाभोंपर आश्चर्य प्रकट करते देखा गया है। वैद्य-डाक्टर भी कह देते हैं, "अह, जहां बड़ी-बड़ी दवाएं हार मान गईं वहां मामूली मिट्टीसे क्या होना है ?" यहां सारे उपचारोंके मत्था टेक देनेपर मिट्टीके अपनी करामात दिखानेके सहस्रों उदारण मौजूद हैं। उनका उल्लेख करके पुस्तकका आकार बढ़ाना बेफायदा होगा। मिट्टीमें लगता ही क्या है, पाठक स्वयं आजमाकर देखें। मिट्टीके संबंधमें भारतके महान् पुरुष महात्मा गांधी कहते हैं :

"कब्जमें साफ मिट्टीको ठंडे पानीसे गूंधकर पेड़ूपर रखनेकी सिफारिशकी गई है। वह बीचमें कपड़ा दिए बिना, पेड़ूपर मिट्टी रखनेकी है, लेकिन मैंने तो महीन कपड़ेमें, जैसे पुल्टिस रखी जाती है, वैसे पुल्टिस बनाकर रातभर पेड़ूपर रखी। सवेरे उठा तो हाजत मालूम हुई और जाते ही तुरत बंधा हुआ संतोषजनक दस्त हुआ। मैं कह सकता हूं कि उस दिनसे आजतक मैंने 'फ्रूटसाल्ट' तो शायद ही छुआ होगा। हां, आवश्यकता जान पड़नेपर कभी रेंड़ीका तेल, पौन छोटी चम्मचके करीब, सवेरेके पहर लेता था। मिट्टीकी पट्टी तीन इंच चौड़ी और छः इंच लंबी तथा मोटाईमें बाजरेकी रोटीसे दूनी या आध इंच मोटी होनी चाहिए।"

मिट्टी कैसी हो ?

मिट्टी बहुत साफ, ज्यादा चिकनी या रेतीली भी नहीं होनी चाहिए, न खादवाली। खूब मुलायम हो, कंकरीली नहीं। अगर मिट्टी सूखी न मिले तो उसे धूपमें सुखाकर कूटकर महीन कर लें और छानकर घड़ेमें या टीनमें वक्तपर काम आनेके लिए रख छोड़ें। जमीनकी ऊपरी सतहकी मिट्टी प्रायः साफ नहीं मिलती, एक-डेढ़ फुट नीचे खोदकर अच्छी मिट्टी पाई जा सकती है।

जो लोग सिर्फ नामके लिए मिट्टीका उपयोग करते हैं उन्हें मिट्टीका फायदा नहीं मिलता। अगर कोई अन्नकी जरूरतको बिल्कुल घुना हुआ अन्न खाकर पूरा करना चाहे तो जैसे वह संभव नहीं है वैसे ही खराब मिट्टी लेकर मिट्टीकी जरूरत पूरी नहीं हो सकती। जहांकहीं मिट्टीका उपयोग करना हो, मिट्टी साफ और उपर्युक्त गुणोंवाली ही होनी चाहिए।

कलकत्तामें एक बहनके पैरमें चोट लग गई थी। चलने-फिरनेमें तक़लीफ थी। घरवालोंके मनमें वहम पैदा हो गया कि चोटसे पैरकी हड्डी बढ़ गई है, वह कटानी पड़ेगी! वह बहन काटनेवाले डाक्टरको दिखाने जानेवाली थी। संयोगवश मुझसे भेंट हो गई। सब सुनकर मैंने कहा, "आज तो उस डाक्टर-के यहां मत जाओ। हड्डी कटानी भी हो तो दो-चार दिनमें तो कोई फर्क नहीं पड़ता। एक बार मिट्टीको आजमा देखो।" प्रयोगकी विधि बता दी कि पहले गरम करके बांधना, फिर ठंडी बांधना। लेकिन सुबह टहलते-टहलते खयाल आया कि चलूं देख ही आऊं और एक बार अपने सामने बंधवा आऊं।

मैं गया, पूछा, "मिट्टी मंगवाई है?" नौकरने मिट्टीसे भरी पीतलकी एक छोटी बाल्टी मेरे सामने लाकर रखी। हाथमें एक टुकड़ा उठाते ही मन घबरा उठा। नौकर सामने एक स्थान-से ऊपरसे ही खोद लाया था। नामको मिट्टी थी, कामकी

नहीं। मैंने कहा, "फेंको इसे, कहींसे अच्छी मिट्टी लाओ।" नौकरने पूछा, "थोड़ी दूरपर सड़कके किनारे गहरी नाली खुद रही है, वहांसे ले आऊं?" वहांसे लाई हुई मिट्टी साफ थी। दो-तीन दिन मिट्टी बांधनेके बाद देखा, वह बहन मैदानमें घूमती मिलीं।

: १७ :

जलोपचार

कब्जमें जलोपचार

कब्जमें ठंडी मिट्टीकी पट्टीसे होनेवाला काम ही जलोपचारसे भी होता है। कब्ज दूर करनेमें जल-चिकित्साका प्रधान उपचार कटिस्नान है। इसके आविष्कर्ता जर्मनीनिवासी लूई कूनेने इस प्रयोगको प्रायः सभी तीव्र और जीर्ण रोगोंका नाशक सिद्ध किया है। उनका कहना बहुत-कुछ सही है, इसलिए कि जीर्ण रोगोंकी जड़ तो कब्ज ही होती है।

कटिस्नान

नीचे कटिस्नानके लिए तैयारीका चित्र दिया गया है। किसी तरहके टबमें ठंडा पानी इतना भरना चाहिए कि उसमें

बैठनेपर पानी नाभितक आ जाय। पैर टबके बाहर रखे जाते हैं, आरामके लिए किसी चौकीपर रखे जा सकते हैं। रोगीकी पीठ टबके पिछले भागसे लगी रहती है। टबमें बैठनेके बाद किसी खुरदरे कपड़े या तौलिएसे पेड़ूको दाहिनी ओरसे बाईं ओर और बाईं ओरसे दाहिनी ओर धीरे-धीरे मलते हैं। जोरसे रगड़नेसे त्वचा छिल जा सकती है।

कटिस्नान दससे बीस मिनटतक लिया जा सकता है। दुबले आदमी अधिक-से-अधिक दस मिनट और जो बहुत मोटे हैं बीस मिनटतक ले सकते हैं। जाड़ेके दिनोंमें इस स्नानका समय—तीन-चौथाई या उससे भी कम कर देना चाहिए।

स्नान एक-दो मिनटसे शुरू करना चाहिए और रोज एक-एक मिनट बढ़ाकर आवश्यक समयतक पहुंचना चाहिए।

ठंडक अधिक हो तो यह स्नान आरंभ करनेके पहले सारे शरीरको हाथसे पांच मिनट रगड़कर तब टबमें बैठें तो शरीर गरम हो जायगा और ठंडक कम प्रतीत होगी।

कटिस्नानके बाद भीगे हुए स्थानको सूखे कपड़ेसे पोंछकर और तुरत कपड़े पहनकर टहलने निकल जाना चाहिए या कोई हल्की कसरत करनी चाहिए। जिनसे टहलना और कसरत दोनों न हो सके उन्हें कंबल ओढ़कर आध घंटेतक लेटना चाहिए जिससे कटिस्नानसे आई हुई ठंडक चली जाय और शरीर गरम हो जाय। लेकिन इस स्नानके बाद पूरा टहलने और कसरत करनेसे ही इसका पूरा फायदा उठाया जा सकता है।

कटिस्नानमें ठंडे पानीका प्रयोग पेड़ू पर होता है, जिसके नीचे आंतोंका स्थान है। पानीकी ठंडक आंतोंपर और सारे कटिप्रदेशपर अपना असर करती है। वहांकी गरमीको घटाती और ठंडक बढ़ाती है। ठंडक ताजगी लाती है। देखा जाता है कि गरमीमें लोग काम कुछ कम कर पाते हैं। ज्यादा गरमी बढ़ जानेपर कुछ तो अचेत-से होने लगते हैं। जाड़ेके दिनोंमें कार्य-शक्ति बढ़ जाती है। हमेशा कुछ करनेको जी चाहता है। थकान देरसे आती है। पानीकी ठंडक गरमीसे अचेत, निष्क्रिय एवं शिथिल आंतोंको अपना काम यानी मल-निष्कासनके लिए प्रेरित करती है।

: १८ :

उपसंहार

कब्ज दूर करनेके उपायोंपर इस पुस्तकके पिछले पृष्ठोंमें विस्तारसे विचार किया जा चुका है। यहां, अंतमें, मुख्य उपायोंका अति संक्षेपमें उल्लेख करना अनुचित न होगा।

१. हाजत कभी न रोकें। इससे कब्जकी नींव पड़ती है। शौचका समय न टालें, समयपर जरूर जावें।

२. बिना भूख कभी न खाएं। आवश्यकतासे अधिक न खाएं। भारी खुराक न खाएं। जो खाएं उसे खूब चबाएं।

३. खुराकमें खुज्झा जरूर रहना चाहिए। जैसे, आटेमें चोकर, चावलमें कण और भूसी—जो धानमें छिलकेके नीचे चावलपर एक पर्तके रूपमें होती है, किसी चावलमें लाल और किसीमें सफेद रंगकी —तथा फल-तरकारियोंमें खाये जा सकने योग्य छिल्के खाने चाहिए। इनसे पेटकी सफाईमें मदद मिलती है। कुछ कच्ची तरकारी रोज खानी चाहिए।

४. पानी दिनभरमें अढाई-तीन सेरसे कम नहीं पीना चाहिए।

५. व्यायाम करना कभी न भूलें।

६. पाखानेमें ज्यादा जोर न लगाएं, ज्यादा देर न बैठें।

७. जुलाबकी दवा न लें। न कब्जके लिए किसी नशेकी आदत डालें। नशेसे कब्ज जाता नहीं, बढ़ जाता है। आवश्यकता होनेपर एनिमाका इस्तेमाल करें या मिट्टीकी पट्टी।

८. भरपूर नींद लें।

९. अधिक-से-अधिक समय खुली हवामें बिताएं।

१०. मन प्रसन्न रखें।

प्रमाण-ग्रन्थ

१. चरक
२. सुश्रुत
३. भावप्रकाश
४. स्वास्थ्य-शिक्षा-पाठावलि (आयुर्वेदाचार्य भास्कर गोविंद घाणेकर)
५. मानव-शरीर-रहस्य (डा० मुकुंदस्वरूप वर्मा)
६. व्यायाम ज्ञानकोष (मराठी) नवां खंड
७. हमारे शरीरकी रचना (डा० त्रिलोकीनाथ वर्मा)
८. आरोग्य-साधन (गांधीजी)
९. आरोग्यकी कुंजी ,,
१०. Crippled Colon (J. Harvey Kellog M. D.)
११. New Dietetics ,,
१२. Rational Hydrotherapy ,,
१३. New Science of Healing (Luis Kuhne)
१४. Royal Road to Health (Charles A. Tyrrell, M.D.)
१५. Chronic Constipation (J. Ellis Barker)
१६. Constipation and Civilisation (H.C. Thomson)
१७. Encyclopaedia of Health, 7th Volume (Macfaddan)

हमारी स्वास्थ्योपयोगी
अन्य पुस्तकें

१. मैं तन्दुरुस्त हूं या बीमार ?
२. तन्दुरुस्ती हजार नियामत
३. बीमारी कैसे दूर करें ?
४. सरल व्यायाम

लेखक के अन्य मौलिक प्रकाशन

१. हिमालय की गोद में
२. कहावतों की कहानियां

एक रुपया